SHANNA PEARSON

Fundadora e presidente da Expert ADHD Coaching

TDAH INVISÍVEL EM MULHERES

ESTRATÉGIAS COMPROVADAS PARA RECUPERAR O FOCO, O EQUILÍBRIO EMOCIONAL E O CONTROLE DA VIDA

Prefácio de DANIEL G. AMEN, MD

Cultrix

TDAH
INVISÍVEL EM MULHERES

SHANNA PEARSON
Fundadora e presidente da Expert ADHD Coaching
ADHDcoaching.com
Transformando a vida de adultos com TDAH desde 1999

TDAH INVISÍVEL EM MULHERES

ESTRATÉGIAS COMPROVADAS PARA RECUPERAR O FOCO, O EQUILÍBRIO EMOCIONAL E O CONTROLE DA VIDA

Prefácio de
Daniel G. Amen, MD

Tradução
Martha Malvezzi Leal

Editora Cultrix
SÃO PAULO

Título do original: *Invisible ADHD*.

Copyright © 2025 Shanna Pearson.

Publicado mediante acordo com Flatiron Books.

Copyright do prefácio © 2025 Daniel G. Amen.

Copyright da edição brasileira © 2026 Editora Pensamento-Cultrix Ltda.

1ª edição 2026.

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte desta obra pode ser reproduzida ou usada de qualquer forma ou por qualquer meio, eletrônico ou mecânico, inclusive fotocópias, gravações ou sistema de armazenamento em banco de dados, sem permissão por escrito, exceto nos casos de trechos curtos citados em resenhas críticas ou artigos de revistas.

A Editora Cultrix não se responsabiliza por eventuais mudanças ocorridas nos endereços convencionais ou eletrônicos citados neste livro.

Ilustrações: cortesia da autora e da Shutterstock.

Nota da autora: as informações constantes neste livro são necessariamente de natureza geral e não devem substituir avaliação ou tratamento individual do próprio médico da leitora ou de outro profissional médico competente. Cada leitora é responsável pela própria saúde e por suas decisões de cuidados pessoais. Consulte sempre um profissional de saúde sobre questões relacionadas à sua saúde, principalmente se você tiver condições preexistentes e antes de começar, interromper ou mudar qualquer regime médico atual ou a dosagem de alguma medicação que esteja tomando. Se achar que necessita de intervenção médica, por favor, procure um médico o mais rápido possível. A autora e a editora não assumem responsabilidade por quaisquer efeitos adversos que uma pessoa alegue sofrer, direta ou indiretamente, por causa das informações contidas neste livro. Por fim, embora os estudos de caso deste livro sejam reais, os nomes e as circunstâncias foram alterados para proteger o anonimato da cliente/paciente.

Todos os URLs neste livro se referem a sites na internet que existiam no momento da publicação inicial. A editora não se responsabiliza, não endossa nem recomenda qualquer site além do próprio.

Editor: Adilson Silva Ramachandra
Gerente editorial: Roseli de S. Ferraz
Preparação de originais: Adriane Gozzo
Gerente de produção editorial: Indiara Faria Kayo
Editoração eletrônica: Join Bureau
Revisão: Bárbara Parente
Produção de ebook: S2 Books

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Pearson, Shanna
TDAH invisível em mulheres: estratégias comprovadas para recuperar o foco, o equilíbrio emocional e o controle da vida / Shanna Pearson; prefácio de Daniel G. Amen; tradução Martha Malvezzi Leal. – 1. ed. – São Paulo: Editora Cultrix, 2026.

Título original: Invisible ADHD
ISBN 978-65-5736-430-7

1. Mulheres com transtorno de déficit de atenção 2. TDAH (Transtorno do Déficit de Atenção com

Hiperatividade) I. Amen, Daniel G. II. Título.

26-343492.0 CDD-616.85889

Índices para catálogo sistemático:

1. Transtorno de Déficit de Atenção com Hiperatividade: Ciências médicas 616.85889

Cibele Maria Dias – Bibliotecária – CRB-8/9427

1ª edição digital 2026

eISBN: 978-65-5736-431-4

Direitos de tradução para o Brasil adquiridos com exclusividade
pela EDITORA PENSAMENTO-CULTRIX LTDA., que se reserva a
propriedade literária desta tradução.

Rua Dr. Mário Vicente, 368 — 04270-000 — São Paulo, SP – Fone: (11) 2066-9000
http://www.editoracultrix.com.br
E-mail: atendimento@editoracultrix.com.br
Foi feito o depósito legal.

A Jeremy: por tudo, tudo mesmo.

– e a Arielle e Izach, meus principais motivos para *viver tudo que está neste livro a cada dia.*

– e aos meus pais, por nunca me venderem àqueles que faziam a oferta mais alta (ou seria a mais baixa?).

Com muito amor.

Sumário

Capa

Folha de rosto

Créditos

Dedicatória

Prefácio de Daniel G. Amen, MD

Introdução: “Por que você não...?”

Parte I O cérebro com TDAH

1. Seu cérebro não tem defeito, apenas é diferente!

2. As três coisas mais importantes que você e todos os seus conhecidos precisam saber sobre TDAH

3. É mesmo TDAH? O diagnóstico

4. Medicação e gerenciamento do TDAH: pílulas não ensinam técnicas

5. Os desafios exclusivos das mulheres com TDAH

Parte II. Estímulos criados inconscientemente

6. Nós amamos drama

7. A montanha-russa emocional

8. Para sempre em cima do muro

9. Preparada para o pior

10. Pensando demais em tudo

11. Em confronto constante

Parte III. Como controlar o TDAH e chegar aonde você quer

12. Controle o humor (mesmo que não esteja a fim)

13. Tome decisões simplificadas

14. Os fatos são favoráveis

15. Crie metas atraentes

16. Supere a sobrecarga e faça as coisas acontecerem

17. Elimine a desorganização e o caos

18. Administre o tempo para administrar a vida

19. Vença a procrastinação e faça o que precisa ser feito

20. Mantenha o foco e siga em frente

21. Otimize a memória

22. Comunique-se de maneira eficaz e seja compreendida

Parte IV. Além do gerenciamento do TDAH - Mostre seu brilhantismo ao mundo!

23. Conecte-se consigo mesma

24. Descubra seu propósito

25. Confie em si mesma

26. Você pode mudar

Conclusão: Prossiga (sim, você é realmente ilimitada)

Agradecimentos

Sobre a autora

Prefácio

Quando o assunto é TDAH, poucas pessoas observaram e examinaram esse transtorno tão de perto como eu. Na clínica Amen, diagnosticamos e tratamos dezenas de milhares de indivíduos com TDAH, provavelmente mais que qualquer outra clínica médica ou psiquiátrica no mundo. Em 1991, comecei a usar técnicas sofisticadas de imagens do cérebro para compreender como poderíamos prestar melhor ajuda às pessoas, observando o funcionamento físico do cérebro delas em conjunção com os sintomas. O escaneamento cerebral deixou claro para mim que o cuidado da saúde física do cérebro melhora a cognição, assim como condições como o TDAH. Portanto, se focarmos na saúde do cérebro e nos sintomas, ajudamos as pessoas a melhorar a função cognitiva e a qualidade geral de vida.

Entretanto, a saúde do cérebro não é a história completa. Adultos com TDAH também precisam de um suporte adicional essencial: estratégias comportamentais práticas, habilidades, mentalidade fortalecida e hábitos diários que sustentam o crescimento e a mudança em longo prazo. É aí que Shanna Pearson entra em cena.

Shanna é fundadora da Expert ADHD Coaching, e sou seu grande fã. Minha equipe de médicos e eu indicamos pacientes ao programa de *coaching* dela porque sabemos que o lado "não médico" do controle do TDAH é tão fundamental quanto o lado clínico. O programa e o discernimento especial de Shanna abordam um hiato crítico, o local onde ações e hábitos diários intersectam-se com o bem-estar mental. Esse tipo de *coaching* dá às pessoas ferramentas e compreensão mais profunda para criar e manter novos hábitos, aumentar a autoconfiança, administrar o tempo e o humor sempre mutável, fazendo-as sentir que têm mais controle da própria vida. E, embora o tipo de terapia comportamental que ela oferece certamente proporcione abordagens e experiências especializadas, o que distingue Shanna é a extraordinária perspicácia e o notável instinto para o que cada pessoa precisa fazer exatamente em sua situação individual.

Portanto, alegro-me em apresentar este livro a você. A incrível abordagem "ação em primeiro lugar" de Shanna não é apenas um conceito – é um método comprovado! O trabalho dela com pessoas com TDAH foca em mudanças pequenas, práticas e consistentes que produzem resultados duradouros. As histórias que ouvimos de nossos pacientes a respeito de suas experiências com o programa de Shanna são inspiradoras. Não se resumem a meras narrativas de sobrevivência, mas, sim, de avanços, em que as pessoas se sentem no controle da própria vida pela primeira vez.

Se alguma vez você desejou ver os bastidores do mundo particular de mulheres com TDAH, este livro é a fonte certa. Shanna mergulha muito abaixo da superfície, a fim de explorar o "porquê" por trás das lutas diárias de mulheres com TDAH. Mas não para aí.

Ela viveu isso na pele, escutou, orientou e foi *coach* de mulheres nessa jornada. Aproveitou essa experiência, assim como sua jornada pessoal de vida com TDAH, e a converteu em um guia claro, poderoso, a qualquer

pessoa com TDAH que já se sentiu invisível, incompreendida ou sufocada. Este livro oferece mais que uma visão – oferece soluções.

Esta é a diferença na abordagem de Shanna: ela não está aqui para falar de teoria, mas, sim, para ajudar você a entender o que precisa realmente fazer em sua vida para trabalhar com o TDAH, não contra. Este livro oferece uma incrível percepção e orientações práticas, ferramentas, técnicas e estratégias que ela desenvolveu para ajudar as pessoas com TDAH a mudar do sentimento de estagnação para a sensação de se tornar incansável. Você aprenderá a regular as emoções, a ser consistente e a realizar tarefas, a lidar com a sobrecarga, a construir sua autoestima e, finalmente, a sentir que está no controle da vida de uma maneira que funcione para VOCÊ.

No mundo do gerenciamento comportamental do TDAH, vi pouquíssimas pessoas tão inspiradoras e competentes como Shanna Pearson. Seus conhecimentos são inegáveis; a compaixão, genuína; e o incrível rol de resultados fala por si só.

Se você estiver pronta para entender o "porquê" por trás das muitas dificuldades que surgem com o TDAH e, mais importante, o "como" seguir em frente com confiança, este livro é para você, e eu a encorajo a aproveitar esta oportunidade de aprender com uma das melhores.

Daniel G. Amen, MD
Fundador da clínica Amen

INTRODUÇÃO

"Por Que Você Não...?"

Ainda me lembro de uma noite em maio, quando tinha 6 anos. Estava para terminar o primeiro ano escolar e contava os dias até as férias de verão, quando nosso jantar em família foi interrompido por um telefonema de minha professora.

De acordo com ela, eu não havia entregado minha lição de casa. Não só naquele dia, mas desde *novembro*. Por causa disso, a escola já pensava em me reprovar.

Aquilo era novidade não só para meus pais, mas para mim. Lição de casa? Quando minha professora nos dera lição de casa? Não me recordava.

Meus pais ficaram furiosos, não comigo, mas com a professora. Por que ela havia esperado o ano inteiro para avisar a eles? E como a falha podia ser minha?

Ninguém jamais *me* perguntou por que eu não entregava as lições de casa ou nem sequer sabia que elas existiam. Ninguém me observava ou ao menos notava minha presença na sala de aula. Eu era simplesmente invisível. Ninguém sabia o que se passava comigo. Nem meus professores, nem meus pais. Nem eu mesma.

Na escola, sempre fui uma sonhadora dispersa. Ficava olhando pela janela por longos períodos de tempo. Minhas respostas às perguntas eram vazias. Quando um professor nos passava instruções, eu só as percebia ao ver os outros alunos pegando livros ou anotando algo. Observava os colegas para saber o que acontecia. "Espere aí... *o que* temos de fazer?"

Embora nunca compreendesse de imediato as instruções dos professores, eu entendia *perfeitamente* a *exasperação* deles. Conheci muito bem a frase "Por que você não...?". Por exemplo:

"*Por que você não* presta atenção?"
"*Por que você não* segue as instruções?"
"*Por que você não* termina a lição de casa?"

Eu nunca entendia o que se passava na aula e tinha pavor de ser chamada; por isso, aprendi a passar despercebida na escola. Mas, em casa, isso era impossível. Nunca conseguia terminar uma tarefa, uma atividade, as refeições e as conversas. O mesmo refrão da escola era repetido em casa.

"*Por que você não* termina seu jantar?"
"*Por que você não* para de interromper?"
"*Por que você não* faz o que disse que ia fazer?"

Ninguém tinha ideia de como eu queria corresponder às expectativas das pessoas. Ninguém via que a atividade iniciada em determinado momento era muito mais interessante que a outra, ainda não terminada. Parecia que alguma coisa em mim jamais seria compreendida, o que me levava a crer que eu devia ter algum problema sério, mas não sabia o que era.

Ninguém sabia na época, nem durante muitos anos, que a raiz de todos esses problemas era o TDAH não diagnosticado. Talvez você se identifique?

UMA IRMANDADE SECRETA

Muitas pessoas associam o TDAH à hiperatividade, mas, para muitas mulheres, boa parte de nossa "hiperatividade" é interna e, portanto, totalmente *invisível*. Provavelmente, isso não transparecia para seus professores quando você era mais jovem. Por outro lado, os meninos com TDAH, que, de modo geral, eram fisicamente mais disruptivos e barulhentos (até mesmo com ruídos das funções fisiológicas), eram notados e repreendidos com mais frequência. Os pais recebiam inúmeros telefonemas e talvez a recomendação de procurar o auxílio de um pediatra. Portanto, *claro* que esses garotos hiperativos ganhavam muita atenção, pois deixavam pais, professores e colegas de classe loucos!

Mas com você não era assim. De jeito nenhum. Mesmo no ensino médio, você provavelmente era quieta, sonhadora contumaz, distraída com a cabeça no mundo da lua vinte e quatro horas por dia e conseguia passar completamente despercebida. Você se concentrava na vida real e imaginária, com ideias radicais (mas simplesmente brilhantes!), histórias complicadas na mente, imaginando-se vitoriosa em uma discussão, com

argumentos importantes que mudariam sua vida; vivendo sua "melhor" fase, linda em uma festa maravilhosa com seus duzentos amigos, recebendo um prêmio grande e significativo, enquanto seu ex (aquele que partiu seu coração) a observava, com saudade, entre os convidados; ou, então, tentava entender o que seu cachorrinho estaria pensando.

Mas, agora, você acorda um dia com 30, 40 ou sessenta e poucos anos e pergunta a si mesma por que (*por queeee...?*) sua vida é vinte vezes mais estressante que a de qualquer outra pessoa e por que todos os seus conhecidos parecem ter autocontrole, enquanto você ainda vive no caos, à procura da xícara de café que estava em sua mão até um minuto atrás. Talvez sinta que está seguindo determinada direção e tenha metas ou sonhos que gostaria de realizar, mas sempre desvia do rumo e se perde. Caso tenha sucesso na carreira, pode achar que está a um passo de ser considerada uma fraude ou de ser demitida; ou então corre a quase 150 quilômetros por hora, sem parar, sentindo que não está nem perto de obter o que realmente deseja.

Por que parece que sua vida é sempre mais tumultuada que a dos outros? Por que é *tão* difícil você realizar alguma coisa significativa? Por que você *sempre* acha que ninguém a entende? *Por que* você sente que opera em frequência completamente diferente da de todas as pessoas ao seu redor?

A resposta, e uma grande lição deste livro, é que seu cérebro funciona de modo diferente do cérebro de muita gente, e não há nada errado com você. Você vai aprender como seu cérebro funciona (no seu caso, de maneira diferente), e que, aliás, existem até algumas vantagens associadas ao TDAH. Aprenderá a reconhecer as características do TDAH que provavelmente mais atrapalham seu caminho, até descobrir novos meios de pensar e fazer coisas que funcionam *com* seu cérebro, não contra ele. Além de algumas de minhas experiências pessoais, você também lerá sobre outras mulheres que enfrentaram aspectos do TDAH e aprenderam a

superá-los. São experiências cem por cento verdadeiras de mulheres reais com TDAH de minha empresa de *coaching*, a Expert ADHD Coaching.

POR QUE DAR ATENÇÃO AO QUE EU DIGO?

Talvez você tenha lido outros livros sobre TDAH, seguido influenciadores no tema ou assistido a inúmeras *lives* e, sem dúvida, acumulou uma pilha de informações. Mas que diferença isso fez em sua vida? Imagino que pouca; menos do que você esperava. Por isso, afirmo que este livro é diferente, e você deve me ouvir.

Primeiro, se você é mulher e tem TDAH, entendo perfeitamente sua dificuldade. Passei por isso – e sobrevivi! Sei muito bem como se sente e quero compartilhar com você soluções que podem facilitar muito sua vida.

Segundo, e *muito* mais importante, minha prática como *coach* me permitiu desenvolver a maior empresa do mundo para trabalho individual com adultos com TDAH, e as soluções que compartilho se baseiam em vinte e seis anos de **resultados comprovados** com dezenas de milhares de clientes!

Com genuína humildade e surpresa, desde 1999, tenho o privilégio de ser *coach* e orientadora de mais de 450 mil indivíduos com TDAH, e hoje realizamos quase *60 mil* sessões de uma hora, todos os anos. Pessoalmente, treinei centenas de *coaches* para TDAH, muitos dos quais ainda trabalham para minha empresa e continuam sob minha orientação a cada dia; e médicos e psiquiatras respeitados na América do Norte costumam indicar meu programa aos seus pacientes.

Quero esclarecer que estes *não são* seguidores de redes sociais, membros de grupos *on-line* ou ouvintes de *podcast* em busca de

informação gratuita (para ser sincera, não sou muito ativa nas redes sociais, pois a maioria de meus clientes nos encontra por recomendação).

Quase qualquer pessoa pode acumular milhares de assinantes não pagantes em um grupo gratuito grande e, assim, alegar que "orientou" e "ajudou" milhares de indivíduos, em geral sem oferecer aconselhamento comprovado. Meus números se baseiam nos resultados de milhares de clientes pagantes que recebem orientação prolongada, *um a um*, em meio aos seus desafios exclusivos e específicos. Apesar de todas as informações gratuitas disponíveis, nossos clientes investem substanciosa quantia para usufruir do meu programa de TDAH personalizado, com base em resultados, porque *fazemos o que funciona de verdade*.

Uma de minhas razões para escrever este livro é dar acesso a informações, experiências e percepções que desenvolvi no decorrer dos anos ao maior número possível de pessoas, não somente àquelas que participam de nosso programa.

Por fim, prometo dizer a verdade e não dourar a pílula de jeito nenhum. Não darei a você soluções "teóricas" que parecem interessantes e soam boas, mas não foram testadas na vida real, e não lhe direi que o TDAH é um "superpoder" mágico, pois você sabe muito bem como é difícil ser apenas você mesma.

Tudo que quero compartilhar com você reflete minha experiência e os resultados extraordinários que vi em meus clientes com o passar dos anos. Todas as técnicas e estratégias apresentadas aqui foram comprovadas como eficazes a, literalmente, milhares de mulheres com TDAH, algumas provavelmente muito parecidas com você!

IMPLEMENTAÇÃO É O ÚNICO MODO DE ALCANÇAR RESULTADOS REAIS!

A maioria das pessoas acha que já sabe um pouco se leu ou ouviu falar do assunto antes, mas esse conhecimento não passa de *um pouco*. Todos temos acesso à internet no celular e podemos pesquisar qualquer coisa, a qualquer hora! Contudo, para que as novas ferramentas e práticas a ajudem em sua vida, elas deverão, de fato, *ser usadas*, e só assim você as conhecerá *de verdade*.

Hoje, após trabalhar com todos os nossos clientes ao longo desses anos, aprendemos o que produz e o que não produz resultados, mesmo que seja apresentado na mídia social e em outros canais como *aquilo* que *o mundo inteiro* está fazendo.

Treinamento para modificação de comportamento "Ação em primeiro lugar" (*Action-first*)

A base de todo meu programa de *coaching* para TDAH é exatamente o contrário de muitas filosofias populares que se concentram em mudar nossos pensamentos e nossas crenças em primeiro lugar, o que é incrivelmente difícil se você tem um cérebro acelerado, que processa tudo ao mesmo tempo e em velocidade máxima. Minha filosofia se baseia em aprendizagem cinestésica altamente *diretiva*, mais parecida com o *coaching* esportivo que com qualquer programa para o TDAH. Em termos básicos, suas ações criam seus resultados, os quais reformulam os pensamentos e as crenças que você tem de si mesma.

Assim como faço com minhas clientes, neste livro eu a orientarei a praticar ações específicas e a fazer coisas de maneira característica que leve a resultados notáveis. Então, quando (não "se") você ler algo aqui que a faça revirar os olhos porque lhe parece muito simples, ou óbvio, ou irritante, ou "ultrapassado", ou pensar "já sei disso", por favor, não ignore. Todos os nossos clientes já tiveram ao menos um momento de discussão com o *coach* a respeito de algum ponto sugerido que, para eles, não

funcionaria, ou não faria diferença, ou lhes parecia básico demais, até conseguirem fazer o que foi sugerido todos os dias, durante uma semana, e, de fato, mudarem de opinião (geralmente).

As informações e as técnicas que compartilharei nestas páginas vêm mudando vidas há décadas, e o único modo de você saber o que funciona – e, principalmente, o que funciona para VOCÊ – é incorporá-las na sua rotina diária. Se praticar ao menos algumas das dicas ensinadas neste livro, garanto-lhe que sua vida ficará muito mais fácil e gratificante. Tenho plena convicção disso. Afinal, foi com esse propósito que escrevi este livro.

O que você pode esperar

Você entenderá o TDAH sob outra perspectiva, com visão muito mais profunda de si própria, sempre adquirindo inúmeras estratégias que não só simplificarão a vida diária, mas a ajudarão a progredir de maneira que nem mesmo você imaginava ser possível.

Veja como vamos proceder:

- **Parte I: O QUÊ –** visão geral breve e concisa do TDAH.

- **Parte II: POR QUÊ –** compreensão da origem de muitas das "peculiaridades" persistentes de sua personalidade, suas emoções sempre mutáveis e por que você faz coisas que nunca funcionam.

- **Parte III: FERRAMENTAS –** estratégias, ferramentas e exercícios fáceis e comprovados que lhe permitirão controlar efetivamente seu TDAH, de maneira que funcione para você e para sua vida.

- **Parte IV: E AGORA?** – como fortalecer a autoconfiança, a autoestima e a segurança para você revelar ao mundo sua natureza extraordinária e seu brilhantismo único!

De que você precisará

Além de mente aberta, sugiro um caderninho para ser usado com frequência enquanto você trabalha com este livro. Será um bloco de notas para exercícios, respostas e reações, no qual você poderá registrar o que aprende e quais são as habilidades adquiridas. Você perceberá que é muito mais útil escrever informações do que apenas acrescentar mais um pensamento à pilha já transbordante de ideias que esquecerá mais tarde. Além disso, quando faz anotações a caneta, em vez de digitar em um teclado ou no celular, você força o cérebro a desacelerar e consegue reter melhor as informações.

Portanto, caso se esqueça depois, pegue um caderno e uma caneta agora. Eu espero aqui.

O que você vai fazer

Além de encontrar em todo o livro *insights* diferentes para você compreender a si mesma, verá que as Partes III e IV oferecem técnicas e estratégias poderosas para aplicar à sua vida! Elas estarão marcadas com este ícone "Para você fazer": ☑

No fim de cada capítulo da Parte III, há um exercício de "Foco Único", processo de assinatura de nosso programa de *coaching*. Se praticar uma pequena técnica de mudança de hábito ou de comportamento a cada dia, por uma semana, você começará a reforçar um conceito que aprendeu

em cada capítulo, até ele se tornar algo que possa ser incorporado em sua vida, *de uma vez por todas*. Você pode escrever seu "Foco Único" no caderno ou afixá-lo em algum lugar onde o veja todos os dias, de modo que se lembrará de fazer o exercício na semana inteira.

O que você vai encontrar

Prometo que você lerá aqui coisas que não encontrará em outros livros para pessoas com TDAH sobre organização e gestão do tempo. Aprenderá a contradizer o que a maioria das pessoas afirma (e você talvez acredite) a respeito do TDAH e descobrirá como indivíduos com TDAH (sim, incluindo você) podem se concentrar muito bem, prestar atenção, controlar as emoções, ser produtivos e organizados e se dedicar a qualquer coisa!

Você compreenderá que não tem defeito. Você não é seu TDAH. Entretanto, tentou trabalhar em um sistema que não foi elaborado para você. Enfim, você encontrará tudo isso e muito mais aqui. Então, vamos começar!

PARTE I

O CÉREBRO COM TDAH

1

Seu Cérebro Não Tem Defeito, Apenas é Diferente!

Talvez você tenha sido diagnosticada com TDAH, ou pense que tem TDAH, mas, em qualquer um dos casos, provavelmente sofre com sobrecarga, distração, descontentamento, inquietação interior, procrastinação, esquecimento, impulsividade e muito mais, já há algum tempo. Embora seja uma pensadora dinâmica, e talvez mais inteligente que a maioria das pessoas, também deve se sentir frustrada, internamente agitada e incapaz de alcançar o que mais deseja na vida. Pode perguntar a si mesma: Por que não consigo fazer as coisas que todos fazem? ou Afinal, que #!*% há de errado comigo? Talvez tenha passado a vida fazendo essas perguntas, sem suspeitar de que tivesse TDAH, até chegar à idade adulta. Ao longo de boa parte da vida, ouviu

familiares, amigos, professores e chefes (ou seja, as pessoas mais importantes em seu mundo) exclamarem: "Por que você não...?". Ouviu essa frase tantas vezes que ela se tornou um refrão em sua cabeça, um inquilino que hoje mora nela de graça! Bem, o motivo pelo qual "Você não..." é porque seu cérebro funciona um pouco diferente do cérebro "neurotípico" (seja qual for o significado de "típico").

Há inúmeras e variadas teorias acerca do TDAH, e você pode se perder em um emaranhado de informações na internet à procura delas, se quiser, mas a primeira coisa a saber sobre o TDAH é que se trata de um transtorno *real*. Se você o tem, nasceu assim. Ninguém desenvolve esse transtorno por comer flocos de milho coloridos, por ser exposto à radiação do celular, por trauma de infância ou por tempo excessivo de tela quando criança. Sim, excesso de tela, radiação, aditivos nos alimentos, traumas e *muitos* outros fatores podem contribuir para exacerbar e imitar sintomas de TDAH; no entanto, não são a *causa*. Os sintomas que associamos ao TDAH são decorrentes da estrutura de nosso cérebro.

Assim como você não precisa saber como funciona um motor de combustão interna para dirigir um carro, também não precisa conhecer todos os detalhes científicos de seu TDAH. Muitos de nossos clientes, principalmente aqueles que são médicos, já têm vasto conhecimento a respeito do cérebro humano, mas esse conhecimento nunca os ajudou a realizar mudanças na vida diária. Motivo pelo qual este não é um livro sobre a ciência ou a bioquímica do cérebro com TDAH. Dada essa explicação, algumas informações podem ajudá-la a compreender melhor por que você pensa o que pensa, sente o que sente e faz as coisas do jeito que faz. Vejamos alguns elementos básicos.

PONTO-CHAVE 1: TDAH é real (sei que já disse isso, mas é bom repetir), uma condição para a vida inteira, e pode afetar qualquer pessoa. É também altamente genético; portanto, pode pôr a culpa

em seus pais! (Estou brincando. Bem, mais ou menos.) Enfim, se você tem TDAH, há grande possibilidade de que alguém muito próximo a você também o tenha.

PONTO-CHAVE 2: TDAH é um transtorno *neurobiológico de atenção e emoção*, e os desafios associados a ele se devem às diferenças bioquímicas no modo como o cérebro funciona. Organização, processamento de informações, foco, controle de impulsos, autocontrole e moderação de emoções difíceis são um verdadeiro desafio a adultos com TDAH.

PONTO-CHAVE 3: Você não é seu cérebro. Bem, talvez seja; há controvérsias. Mas, enfim, com certeza, você *não é* seu TDAH. Compreender um pouco o próprio cérebro permitirá que você use o poder incrível dele para se tornar mais o que quer ser, com a liberdade de realizar o que realmente lhe importa.

Quero explorar isso a fundo por um instante para explicar como funciona o cérebro com TDAH. Sinta-se à vontade para pesquisar um pouco de ciência não técnica ou, se preferir, pule algumas páginas e vá direto àquela que diz: *Fim oficial das informações da ciência do cérebro*. A gente se encontra lá!

TDAH E SEU CÉREBRO

Há muitas teorias sobre o TDAH, e ninguém tem cem por cento de certeza sobre como e por que o transtorno ocorre. Isso ainda é tema de uma pesquisa em andamento, e nas últimas décadas têm surgido vários modos

de descrevê-lo e identificá-lo. Embora condições semelhantes ao que chamamos de TDAH sejam descritas desde 1798, o TDAH só foi reconhecido pela primeira vez em diagnóstico pela Associação Americana de Psiquiatria, com a publicação, em 1968, da segunda edição do *Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais* (*DSM-2*). Na época, o transtorno era considerado uma condição presente em crianças pequenas – sobretudo em meninos –, chamada inicialmente de "Reação Hipercinética da Infância". A interpretação evoluiu de transtorno de excessiva atividade motora para o de déficit de atenção (com e sem hiperatividade) e hoje é conhecido como TDAH, com três subtipos principais. [01]

1. **TDAH – predominantemente hiperativo e impulsivo:** esse tipo é muito mais perceptível e perturbador para os outros, porque transparece de maneira física. Os comportamentos podem ser vistos e ouvidos rapidamente, por exemplo, dificuldade para ficar quieto, agitação constante, fala ininterrupta, comportamento barulhento e disruptivo, interrupção dos outros, fala fora de hora e inquietude física e, geralmente, em movimento.

2. **TDAH-I – predominantemente desatento:** essa é uma forma muito mais tranquila de TDAH, pois o componente hiperativo existe quase apenas em nível interno. Uma pessoa com TDAH-I pode sofrer de extremo esquecimento e ter dificuldade de escutar e seguir orientações. Podem se perder nos próprios pensamentos, sonhar acordada, preocupar-se, remoer ideias, ser indecisa e analisar tudo com exagero. Essas pessoas podem passar horas absortas nas próprias ideias sempre mutáveis, perdendo totalmente o contato com o que acontece ao redor.

3. **TDAH-COMBINADO – sintomas de desatenção e hiperatividade-impulsividade:** com essa forma de TDAH, a pessoa pode ter hiperatividade e desatenção; impulsividade e distração.

No passado, acreditava-se que as crianças poderiam "superar" seu TDAH, e só há pouco tempo o transtorno foi reconhecido como um problema que persiste na idade adulta. Também houve estudos mais meticulosos do TDAH em diferentes populações e, em tempos mais atuais, nos dois gêneros; o transtorno se manifesta, de modo mais geral, como desatenção nas mulheres e visível hiperatividade nos homens. A expressão *de modo mais geral* é importante aqui, pois há muitas mulheres (iguais a mim, por exemplo) que também apresentam o componente hiperativo visível.

Felizmente, hoje é amplamente aceito que o TDAH é causado por diferenças na bioquímica do cérebro. Eis o que acontece:

Captação de norepinefrina/dopamina: a norepinefrina é um neurotransmissor associado ao estresse e à reação de lutar ou fugir. A dopamina é outro neurotransmissor associado à motivação, à habilidade para agir e alcançar resultados, à regulação emocional e a outras funções. Quando você tem TDAH, seu cérebro não usa esses neurotransmissores de maneira eficaz, seja porque eles são produzidos em quantidades menores, resultando em deficiência, seja porque estão disponíveis, mas os receptores estão bloqueados, e uma quantidade menor chega ao cérebro. Na pessoa com TDAH, esses níveis mais baixos de norepinefrina e dopamina afetam inúmeras regiões do cérebro que controlam o comportamento. Examinemos melhor:

***Sistema límbico*:** o sistema límbico se localiza profundamente no centro do cérebro e tem a função primária de regular as emoções e os comportamentos. É uma das estruturas cerebrais mais antigas e primitivas, pois remonta à evolução inicial dos mamíferos. Tem função

importantíssima nas reações de luta ou fuga, na atribuição de conteúdo emocional às lembranças e na própria memória. Portanto, você pode imaginar os resultados quando há desregulação nessa área do cérebro. Quando a parte emocional do cérebro está desregulada, você pode sentir baixa tolerância à frustração, agressividade acentuada, impaciência e emoções extremas ou imoderadas.

***Gânglios da base (ou gânglios basais)*:** os gânglios da base são núcleos cerebrais profundos envolvidos na cognição, no comportamento motivacional e no processamento emocional. São como uma estação central, onde os circuitos neurais servem de centro de controle a todas as informações que entram no cérebro e as enviam aos locais exatos que delas necessitam. Algum problema neles pode fazer com que a informação que entrou no cérebro siga uma direção errada, causando uma sensação de pânico e perda, do tipo "Que diabo tenho de fazer agora?", ou ser arrastada em diferentes direções por emoções desconexas. Qualquer desafio ou deficiência nessa região pode resultar em desatenção, distrações ou impulsividade.

Córtex pré-frontal: localizado logo atrás da testa, o córtex pré-frontal é responsável pelas funções executivas e pelas habilidades cognitivas, como priorização, atenção concentrada e habilidades organizacionais. Uma de suas funções principais é agir como filtro ou uma espécie de porteiro. Ele avalia a importância das situações, calcula os custos das reações e controla as ações impulsivas no nível ideal. Quando há um problema nessa área e o porteiro está "de folga", é muito difícil filtrar e priorizar o que entra no cérebro. Todos os dados, dúvidas e decisões parecem ter o mesmo nível de importância e se aglomeram em uma única área, em vez de serem arquivados em compartimentos devidamente organizados; assim, cada momento de vigília de sua vida dá a impressão de parecer "tudo ao mesmo tempo, agora!".

Fim oficial das informações da ciência do cérebro

Meu objetivo ao mencionar tudo isso é enfatizar que seu cérebro está programado de um jeito diferente, o que contribui para que você seja fantástica, dinâmica, criativa, porém potencialmente estressada, frustrada e sobrecarregada. Mas não é só isso. Em minha experiência, há três desafios fundamentais específicos que a maioria das mulheres com TDAH compartilham, apesar de não os compreenderem nem saberem que existem. Então, vamos examiná-los a seguir.

2

As Três Coisas Mais Importantes Que Você e Todos os seus Conhecidos Precisam Saber sobre TDAH

Após mais de vinte anos de conversa individual com milhares de mulheres relacionados ao TDAH, de variadas idades, culturas, países, situações econômicas, carreiras, e assim por diante, descobri que três características centrais são a fonte de nossos comportamentos mais problemáticos em TDAH. Se você e todos aqueles que lhe são próximos compreenderem quais são essas "Três Grandes", seu comportamento (finalmente) fará sentido!

1: Necessidade inconsciente de criar estímulos

Quando o cérebro não recebe estímulo suficiente por causa de uma deficiência de neurotransmissores, ele procura uma compensação, fabricando os estímulos por outros meios. Além dos medicamentos para TDAH, estimulantes, na maioria dos casos, muitas pessoas procuram e criam estímulos de maneira inconsciente em momentos diários e, claro, gravitam em direção ao que parece mais cativante, mesmo sabendo que não será bom para elas.

Muitas pessoas procuram e criam estímulos de maneira inconsciente em momentos diários.

Talvez você seja daquelas que esperam até o último minuto, mas pula de uma coisa para outra e não termina nada, ou contradiz e se opõe às pessoas, principalmente quando as coisas ficam confortáveis "demais", o que é irônico. Talvez fique imersa em distrações que "parecem interessantes neste instante", como as redes sociais, ou inconscientemente crie tragédias e tumultos na carreira, na família, nos relacionamentos, ou qualquer outra coisa! Tudo faz parte da tentativa de seu cérebro incrível de se manter ligado. O problema é que muitos dos estímulos que você procura acabam funcionando *contra* você e a impedem de conseguir o que deseja. Detalharemos essa questão na Parte II, e você poderá se surpreender ao notar que alguns dos traços mais notáveis de sua personalidade e de seus comportamentos vem diretamente dessa carência!

2: Dificuldade de compartimentalizar

Seu cérebro incrível tem enorme dificuldade de focar em uma única coisa por vez ou de separar um pensamento dos demais. Imagine que um pensamento sobre determinada situação possa ser espremido e armazenado em um espaço do tamanho de uma bola de golfe. É assim que a maioria das pessoas neurotípicas lidaria com um pensamento. Para nós, que temos TDAH, é muito diferente, pois o pensamento não pode ser contido. Aliás, esse mesmo pensamento tem quase natureza líquida, sem receptáculo, e derrama e vaza, até ser absorvido por tudo ao redor. Mesmo quando você acredita que seus pensamentos ou suas emoções estão contidos, no meio de um momento aleatório, nota que eles estão se infiltrando em tudo aquilo que está fazendo e pensando, o que exige sua atenção imediata, pois, do contrário, causam efeitos colaterais! Quando nada segura os pensamentos e as emoções, tudo dá a sensação de acontecer em larga escala, o tempo todo. É o que chamo de "a inabilidade do cérebro com TDAH de compartimentalizar", e isso impacta quase tudo que você faz! Essa inabilidade nunca se restringe à incapacidade de priorizar seus pensamentos ou sua lista de afazeres, ou de terminar, a tempo, um projeto. Sua realidade ampla de "tudo ao mesmo tempo agora" impacta as relações que você tem com o tempo, com a vida, com as pessoas e, mais importante, com você mesma.

Quando nada segura os pensamentos e as emoções, tudo dá a sensação de acontecer em larga escala, o tempo todo. É o que chamo de "a inabilidade do cérebro com TDAH de compartimentalizar", e isso impacta quase tudo que você faz!

3: Inundada pela sobrecarga

Um dos principais resultados de ter um cérebro com dificuldade de compartimentalizar é a sobrecarga. É um desafio tão comum que a "sobrecarregada o tempo todo" poderia ser o lema oficial do TDAH, porque muitas de nossas características e de nossos comportamentos associados ao TDAH têm a ver com a sensação de sobrecarga ou à tentativa de escapar das garras da sobrecarga!

A experiência de ter tantas coisas se passando na mente ao mesmo tempo pode fazê-la se sentir metaforicamente paralisada. Cada pensamento na cabeça ocupa o mesmo espaço, com igual importância, e todos juntos se tornam uma coisa gigantesca, impossível de separar, até você ser inundada: de sentimentos, pensamentos, possibilidades, que podem descrever a experiência interior de quase todas as mulheres com TDAH.

"Sobrecarregada o tempo todo" poderia ser o lema oficial do TDAH.

Esse estado de sobrecarga faz você ter dificuldade de começar projetos, seguir em frente, estar presente com os outros, ou até mesmo pensar com clareza, e costuma ser a fonte dos sintomas mais comuns do TDAH, como procrastinação, desorganização, distração, impulsividade, cegueira temporal e indecisão.

O QUE FUNCIONA PARA OS OUTROS NÃO FUNCIONA PARA VOCÊ

Já ouvi muitas pessoas me dizerem que pensam realmente que há algo "errado" com elas, pois tentam administrar o tempo, ser mais produtivas e organizadas, se sentir menos sobrecarregadas como as amigas e a maioria das pessoas neurotípicas se sentem, mas não conseguem! Entretanto, a tentativa de fazer tudo exatamente do mesmo jeito que os outros, quando você *não* é programada como eles, a deixará frustrada e aborrecida a vida inteira! E você merece algo muito melhor.

Pense o seguinte: a maioria das pessoas com cabelos cacheados sabe que deve usar uma escova diferente (ou nenhuma), xampus e condicionadores próprios, produtos de beleza específicos (até fronhas!), enfim, tudo diferente do que usam os amigos com cabelo liso. Essas pessoas não "têm defeitos" nem são "erradas" por causa do cabelo cacheado, e, com exceção da necessidade de mais tempo para cuidar dos fios, não há problema algum. Mesmo que concluam que é impossível lidar com os próprios cabelos, o penteado ficará mais fácil e lindíssimo se aprenderem as diferenças!

A tentativa de fazer tudo exatamente do mesmo jeito que os outros, quando você não é programada como eles, a deixará frustrada e aborrecida a vida inteira! E você merece algo muito melhor.

Se tentar controlar seus sintomas de TDAH com as mesmas ferramentas apropriadas a uma pessoa neurotípica, elas não funcionarão. Você sabe que precisa enviar aquele e-mail, escrever aquele artigo, pagar aquelas contas, sentir e demonstrar gratidão pelas coisas boas da vida, parar de trabalhar às 17h30, chegar a tempo para o jantar, lavar roupa, comer mais proteína e menos açúcar, levantar-se da cama ao ouvir o despertador

ou sair a tempo para o trabalho. E, embora tudo isso pareça simples (todos sabem *como* é se levantar da cama!), você precisa passar do *saber* fazer ao *executar*, de modo diferente. Neste livro, aprenderá a agir de acordo com o que mais deseja realizar, e de maneira que *funcione* para seu fantástico cérebro com TDAH. Mas, antes de chegarmos lá, devemos esclarecer um ponto importante. Como a sociedade em geral se tornou tão incrivelmente ruidosa, com estímulos e distrações incessantes, ficou quase impossível a *qualquer pessoa* estar presente e focada por inteiro. Então, como você pode saber, com certeza, se tem TDAH?

3

É Mesmo TDAH? O Diagnóstico

No início dos meus trinta e poucos anos, vivi uma situação que me traumatizou por muito tempo. De repente, minha vida virara de cabeça para baixo e se despedaçara de maneira tão desastrosa que se tornara irreconhecível. Em determinado momento, precisei voltar temporariamente para a casa dos meus pais, porque não tinha para onde ir. Ou seja, aqueles não eram mesmo meus "melhores" dias. Enquanto visitava um amigo, o pai dele (que era psiquiatra) me ouviu falar dos problemas em minha vida e de como eu me sentia. Perguntou-me, sem hesitar, se fora diagnosticada com TDAH. Achei estranho, na época, porque pensava que só crianças tinham esse transtorno.

Ele marcou uma consulta para mim com uma colega, que me deu um questionário e, com base em minhas respostas naquele dia, me diagnosticou com depressão. Não fazia sentido, porque, embora minha vida parecesse, sem dúvida, deprimente no momento, nem sempre fora assim. E, para ser sincera, eu não me sentia deprimida. Ela me receitou um antidepressivo, que, na verdade, me deixou realmente *depressiva; por isso, parei de tomá-lo no mesmo instante.*

Perguntei ao pai do meu amigo se havia outra opção, e, dessa vez, ele me indicou um especialista em TDAH. Esse médico não queria apenas saber como eu me sentia naquele momento; explorou toda minha vida e me pediu que levasse os boletins escolares da minha infância à sessão. Por sorte, minha mãe ainda os tinha guardado, desde o jardim de infância (isso aí, mamãe!). Eu nunca soube, desde aqueles tempos até o ensino médio, que meus professores escreviam comentários informando que eu não prestava atenção às aulas, falava demais, vivia me esquecendo das coisas, "sonhava" acordada e só prestava atenção às aulas perto das datas das provas. O médico me deu não um, mas três testes diagnósticos diferentes, conversou comigo sobre meus últimos empregos e relacionamentos e, em essência, investigou como fora minha vida até então. Ele estava analisando o filme inteiro, não apenas uma cena, e, no fim, me diagnosticou com TDAH severo. Na realidade, ele me disse que eu era o "exemplo clássico do TDAH extremo".

Tudo fez sentido

Quando ele disse isso, quase gritei de alívio. Literalmente, senti arrepios no corpo inteiro. Fazia muito sentido. Tudo, e repito: tudo, na minha vida, no meu trabalho, a necessidade de estar sempre em movimento, de sair de um relacionamento para entrar em outro, de um lugar para outro, de uma ideia para outra. De repente, tudo fazia sentido! E, então, ciente do que estava acontecendo, eu poderia descobrir como consertar as coisas!

Quase todas as pessoas no planeta se sentem sobrecarregadas, desatentas, impulsivas, improdutivas, desorganizadas, inquietas ou exibem outros traços comuns do TDAH em algum momento, mas isso não significa que tenham o transtorno. Se em *toda sua vida* você apresentou sintomas e comportamentos do TDAH, e não só em anos recentes, por alguma reação aos estressores da vida ou a eventos externos, quando a existência parece confusa a todas as pessoas, é possível que você tenha, de fato, TDAH.

Alguns dos desafios em identificar o TDAH assemelham-se a outras diferenças em saúde mental e se justificam pelo fato de que não há um teste físico amplamente usado, nem exame de sangue, raio-X ou ressonância magnética, capaz de diagnosticar o TDAH de forma definitiva. A maneira de saber se você tem o transtorno é passar por uma avaliação detalhada, que costuma ser feita por um profissional de saúde especializado. Como o teste se baseia na autoavaliação psicológica e as respostas às perguntas podem depender de como você se sente naquele dia específico, um diagnóstico perfeito às vezes é difícil! Além disso, alguns médicos fazem um mapeamento do cérebro por eletroencefalograma ou por tomografia para identificar o TDAH; porém, ainda não existe um consenso na comunidade médica quanto ao uso desses métodos como ferramentas diagnósticas.

Para piorar um pouco mais as coisas, o TDAH varia de uma pessoa para outra, e seus sintomas exatos não serão os mesmos que os da sua melhor amiga ou os do seu ex-namorado. Por exemplo, algumas pessoas com TDAH são muito bem-sucedidas na carreira, mas a vida pessoal é um desastre. Ou são superorganizadas em casa e capazes de administrar tudo no lar para os familiares, mas no emprego se atrapalham por completo. Alguns de nós podemos ser incapazes de manter o foco, a menos que escutemos música ao mesmo tempo, enquanto outros precisam de silêncio

completo para a concentração. Algumas pessoas são excessivamente emotivas; outras não se conectam muito bem com seus sentimentos e suas emoções. Por fim, pessoas com TDAH apresentam uma gama de características que têm relação com a autorregulação da atenção, das ações e das emoções.

Também é importante saber que, só porque você não foi diagnosticada com TDAH quando criança, não significa que não o tenha. Como os sintomas mais comuns e difíceis para as mulheres costumam ser emocionais, aquelas que sofriam de variações de humor relacionadas ao TDAH eram (e ainda são) desconsideradas com comentários do tipo "Ela é descompensada mesmo" ou "Deve estar naquele período do mês", em vez de passarem por avaliação apropriada ou serem levadas a sério. Isso faz com que muitas mulheres com TDAH vivam *a vida inteira* sem um diagnóstico ou com um totalmente errado!

DIAGNÓSTICO ERRADO: ANSIEDADE E DEPRESSÃO

Às vezes, os sintomas do TDAH podem se sobrepor aos de outros transtornos de humor. Para muitas mulheres, viver com sintomas como desregulação emocional, impulsividade, falta de autoconfiança e dificuldades sociais geralmente reforçam sentimentos de baixa autoestima e ansiedade. Baixa autoestima, sentimentos ocasionais de desesperança e hipersensibilidade relacionados ao TDAH podem parecer depressão, mesmo que você não esteja deprimida! Por esses motivos, e também porque uma mulher com TDAH é mais propensa a ser sonhadora do que disruptiva, muitas são diagnosticadas erroneamente com depressão e ansiedade. Para complicar um pouco mais, muitas mulheres realmente têm comorbidades como ansiedade, depressão ou outras condições

paralelas ao TDAH e passam a vida toda sem uma visão real do que acontece com elas. Ademais, se você recebeu um diagnóstico errado, a medicação receitada não funcionará como deveria, e você pode se sentir mais desanimada, achando que nunca encontrará uma solução para o seu caso. Com a certeza de que tem TDAH, você pode receber o tratamento adequado, e tudo poderá ser administrado simultaneamente.

Aquelas que sofriam de variações de humor relacionadas ao TDAH eram (e ainda são) desconsideradas com comentários do tipo "Ela é descompensada mesmo" ou "Deve estar naquele período do mês", em vez de passarem por avaliação apropriada ou serem levadas a sério. Isso faz com que muitas mulheres com TDAH vivam a vida inteira sem um diagnóstico ou com um totalmente errado!

DIAGNÓSTICO CORRETO E O PROFISSIONAL QUE O ENTENDE – E ENTENDE VOCÊ

É importante encontrar um profissional da medicina, da psiquiatria ou da psicologia especializado em TDAH. Esse profissional saberá diagnosticar o transtorno usando os critérios do *DSM* (Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais), que traz uma lista de nove sintomas que indicam desatenção e outros nove para hiperatividade/impulsividade. Você precisa apresentar cinco ou seis sintomas específicos de forma consistente ao longo da vida, e em contextos diversos, para receber o diagnóstico.

Lembre-se de que não existe um único teste ou avaliação que determine se você tem mesmo TDAH. Talvez seja necessário escavar fundo no histórico de desempenho escolar e em outras áreas para chegar a um diagnóstico. O próprio desempenho acadêmico pode ser ambíguo, às vezes. Conheço uma estudante universitária que conversava sobre TDAH com seu psiquiatra, e ele lhe perguntou sobre suas notas. Eram excelentes, e o médico disse à jovem que, provavelmente, ela não tinha TDAH. O que ele não perguntou foi de quanto tempo adicional, esforços colossais e noites em claro ela precisava para compensar sua desorganização e distração, com o intuito de obter boas notas. Posteriormente, ela se consultou com outro psiquiatra, que analisou o caso mais a fundo e a diagnosticou acertadamente com TDAH-I. Hoje, com a combinação de medicamentos, novas técnicas e estratégias, ela consegue ter os mesmos resultados acadêmicos sem precisar de um esforço tão árduo, longo e frustrante.

Embora seja tentador (e mais rápido) fazer o autodiagnóstico com questionários *on-line*, a única coisa que você pode aprender com eles é se faz sentido procurar uma avaliação médica profissional, que pode levar muitas horas. Talvez pareça trabalhoso demais, mas, para muitas mulheres, o diagnóstico de TDAH na idade adulta é uma experiência incrivelmente validadora e empoderadora, que gera sentimento de alívio e sensação de que "finalmente minha vida toda faz sentido!".

Seja qual for sua idade atual – 17 ou 87 anos –, um diagnóstico correto pode libertá-la, fortalecê-la e, com a devida assistência, mudar completamente sua vida.

Mas logo você pode se perguntar o que vem em seguida. O que deve fazer agora? É possível que o médico que a diagnosticou também lhe prescreva remédios para o TDAH, mas o fato de ter uma receita em mãos

não significa que todos os seus problemas estão resolvidos. Esse é apenas o começo!

4

Medicação e Gerenciamento do TDAH

Pílulas Não Ensinam Técnicas

Usada da maneira correta, a medicação pode ser extremamente útil e, às vezes, é um passo necessário para tratar o TDAH, mas nunca irá curar o transtorno nem lhe dará meios efetivos de controlá-lo (a menos que venha com um assistente pessoal). Como coach, tive muitos clientes ao longo de todos esses anos que descreveram os medicamentos como uma máscara de oxigênio que salva a

vida! Por outro lado, também soube de clientes que pioraram e tiveram dificuldade funcional após tomar os remédios para TDAH.

De qualquer forma, a medicação *sozinha* não é a resposta, mas, infelizmente, a maioria das mulheres recém-diagnosticadas recebe uma receita, e nada mais. Muitas de nossas clientes me procuram após tomar medicamentos para TDAH durante anos, ou até décadas, porém ainda estão em busca de ajuda desesperadamente, porque nunca aprenderam as técnicas necessárias para tocar a vida.

Um dos benefícios da medicação para TDAH é que ela pode ajudar você a permanecer focada; *no entanto*, não a ajuda a focar nas coisas "certas". Isso significa que você pode tomar a medicação e ficar focada nas postagens nas redes sociais durante umas cinco horas ininterruptas (não que você faça isso!), quando parece que foram apenas vinte minutos.

Muitas de nossas clientes me procuram após tomar medicamentos para TDAH durante anos, ou até décadas, porém ainda estão em busca de ajuda desesperadamente, porque nunca aprenderam as técnicas necessárias para tocar a vida.

Isso explica por que inúmeros estudos mostram que o plano de tratamento mais eficaz para lidar com o TDAH é uma abordagem multimodal combinando medicação com tratamento comportamental, para a pessoa aprender a fazer as coisas de modo diferente.

MEDICAÇÃO PARA O TDAH

A medicação para o TDAH se subdivide em dois grupos: estimulantes e não estimulantes.

Estimulantes

Como você sabe, o cérebro procura estimulantes para compensar os níveis mais baixos de dopamina e norepinefrina; portanto, não causa surpresa o fato de que muitos medicamentos para TDAH sejam estimulantes, com o objetivo de ajudar a pessoa a ganhar foco, ser mais atenta, reduzir a distração e ter controle dos impulsos e das emoções. Pode parecer contraproducente dar um estimulante a uma pessoa física ou emocionalmente hiperativa, mas essas medicações funcionam *justamente porque* aumentam os níveis de dopamina e norepinefrina, dando ao cérebro o estímulo que ele deseja, de modo que não precise procurar estímulos externos *adicionais* que o façam se sentir bem.

Os efeitos colaterais mais comuns são perda de apetite e hábitos de sono prejudiciais (como se esquecer de comer e não ter sono e ficar acordada até as 2h da manhã, na maioria das noites). Esses hábitos podem se tornar um problema maior, pois a fome física e a fadiga mental podem exacerbar *todos* os sintomas do TDAH. Pense em todas as pessoas que você conhece que não têm o transtorno: quando são privadas de sono e passam algum tempo sem comer, sentem-se distraídas, impacientes, esquecidas, impulsivas e sobrecarregadas (sintomas típicos de TDAH); daí você pode imaginar o impacto para uma pessoa que *tem* TDAH e só dormiu quatro horas na noite anterior e não comeu nada o dia todo! Se você toma estimulantes, precisa encontrar estratégias para garantir uma boa alimentação e horas de sono suficientes ideais para você, *mesmo que não tenha fome nem se sinta cansada*.

Não estimulantes

Os remédios não estimulantes são prescritos para aquelas pessoas que não podem tomar estimulantes ou tiveram efeitos colaterais negativos com eles. Também são receitados como adicionais a uma medicação estimulante.

Um dos benefícios da medicação para TDAH é que ela pode ajudar você a permanecer focada; no entanto, não a ajuda a focar nas coisas "certas".

As pessoas reagem de maneiras diferentes à medicação; assim, o tipo de remédio e a dose certa para seu cérebro e seu corpo podem ser um exercício de tentativa e erro, e, nas consultas subsequentes, você terá de dizer ao médico se está funcionando ou não. Se um medicamento faz você se sentir uma pilha de nervos e incapaz de dormir, ou, por outro lado, *não produz efeito nenhum* após uma ou duas semanas, você precisa explicar isso ao médico. Ou, se tiver efeitos colaterais terríveis, talvez precise de uma medicação totalmente diferente. Esse é um motivo óbvio pelo qual você deve obter a receita com seu médico, não com sua colega de faculdade, melhor amiga ou colega de trabalho.

Menos, porém melhor

Logo que fui diagnosticada com TDAH, meu médico me receitou uma dose considerada "muito baixa" para uso adulto de uma medicação comum para o transtorno. Tomei-a de acordo com a recomendação, durante seis dias, e, para ser sincera, achei que ia enlouquecer! Não conseguia comer, dormir ou trabalhar. Mas

estava focada! Concentrava-me muito bem nas coisas mais irrelevantes, por horas a fio, e não fazia absolutamente nada. Era difícil até conversar com as pessoas. Meus amigos me diziam que eu parecia um pouco "desligada", e, quando resolvia falar, dizia quase tudo na hora errada, em tom mais alto que o normal, de um jeito mais invasivo. Parei de tomar aquela medicação e nunca experimentei outra, por anos. (Sou extremamente sensível a medicamentos e não costumo tomar nada, nem para dor de cabeça.) Enfim, quando me senti preparada para tomar outra medicação, achei que me daria melhor com a dose "pediátrica" mais baixa possível. Meu médico nem sabia se uma dose tão pequena seria disponibilizada, mas eu a pedi. Não só é possível como funciona perfeitamente para mim.

Portanto, converse sempre com o médico até encontrar a medicação e a dosagem ideais para *você*.

E se eu não tomar medicação?

Há muitos motivos para você não querer ou não poder tomar medicamentos para TDAH. Talvez deteste os efeitos colaterais, ou tenha medo do impacto em longo prazo, ou da dependência química. Talvez esteja grávida e queira interromper, por algum tempo, a medicação. Podem existir questões de logística, por exemplo, o remédio estar em falta ou não ser vendido na região onde você mora. Sua preferência pessoal pode ser um caminho holístico; ou talvez simplesmente você não queira tomar esse tipo de medicamento, e pronto!

Seja qual for o motivo, mesmo sem medicação, seus sintomas de TDAH podem ser controlados quando você aprender as técnicas certas.

Cerca de um terço de nossos clientes com TDAH em nosso programa de *coaching* nunca tomaram qualquer remédio para o transtorno e são capazes de fazer qualquer coisa, com a assistência correta!

RESULTADOS QUE DURAM A VIDA INTEIRA

Mesmo que você não tome medicação, é essencial aprender novos comportamentos, novas habilidades e novos hábitos que funcionem de acordo com o seu cérebro! No entanto, o aprendizado dessas técnicas que nos ajudam a lidar com nossos sintomas e a criação de hábitos que facilitam a vida e a deixam cem vezes melhor é algo que exige tempo, compromisso e prática. Isso pode ser extremamente frustrante para a maioria das pessoas como nós, que nascemos superimpacientes, porque esperamos ótimos resultados para ontem!

Mas se atente a este detalhe: seja qual for sua idade – 37, 70 ou 17 –, você convive com o TDAH *todos os dias* de sua vida. Portanto, pelo bem da sua sanidade, felicidade e do seu futuro, enquanto estiver aprendendo técnicas que mudarão sua vida para melhor, dê tempo a si mesma para absorvê-las; um ano inteiro é uma pequena fração em relação ao tempo que você tem lidado com o TDAH! Não desista de si própria nem pense que fracassou caso sua vida não dê uma reviravolta em poucas semanas.

Se procurar ajuda profissional, que seja uma pessoa com conhecimentos profundos de TDAH e que possa lhe explicar exatamente o que você precisa fazer – e também que seja firme para confrontar suas desculpas brilhantes (e críveis!). A parte não medicamentosa de seu programa de gerenciamento do TDAH deve incluir psicoeducação, técnicas de

aprendizagem cinestésica, *coaching* para gestão do humor e da vida, estratégias para formação de hábitos proativos, ferramentas de produtividade corretas e comprovadas (que, às vezes, são contraintuitivas e opostas às ferramentas que funcionam para as pessoas neurotípicas) e nível especializado de conhecimento e experiência em TDAH – tudo envolvido em uma abordagem diretiva e certeira, com muito amor.

Por fim, com ou sem medicação para TDAH, você sempre se beneficiará ao aprender novas abordagens que a ajudem a crescer no mundo "não TDAH" em que vivemos. E, como bônus por seu tempo e esforço, suas novas habilidades nunca terão escassez de estoque nem vencerão, e, uma vez adquiridas, elas durarão para sempre.

5

Os Desafios Exclusivos das Mulheres com TDAH

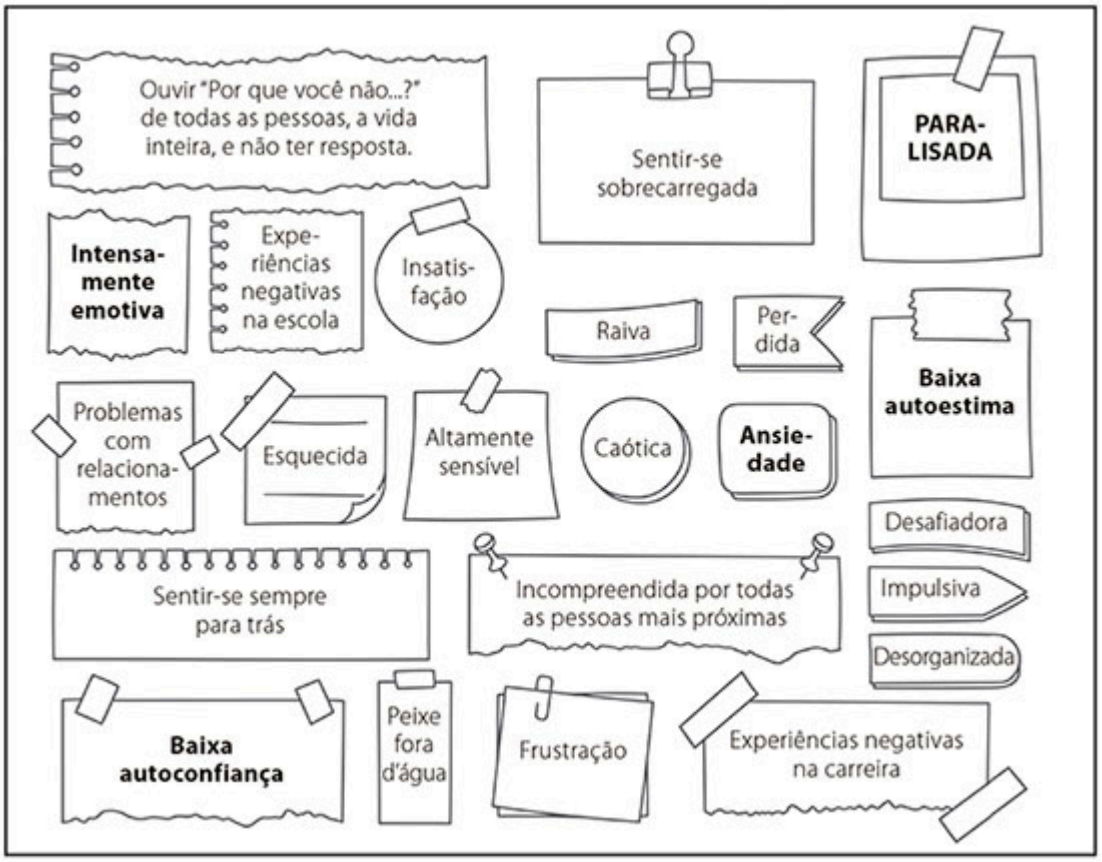
DIFERENÇA ENTRE OS GÊNEROS

Até hoje, o TDAH é subdiagnosticado nas mulheres, e nós ainda temos o dobro de chance de não sermos diagnosticadas ou de recebermos um diagnóstico errado.[02] É por isso que muitas meninas e mulheres com TDAH sofrem em silêncio e confusão, passando despercebidas, a vida inteira, com sintomas invisíveis que tornam tudo mais difícil.

Tanto na infância quanto na idade adulta nos sentimos incompreendidas, nos esforçamos para nos encaixar socialmente, temos enorme dificuldade de fazer e manter amigos e vivemos com a sensação de operar em uma frequência completamente diferente da de outras pessoas.

Quando crescem, essas meninas costumam se tornar mulheres inteligentes, com uma vida incrivelmente estressante, solitária e frustrante, e conquistam muito menos do que seu potencial e seus esforços exaustivos deveriam permitir. Jamais realizam o pleno potencial ou alcançam o que merecem, sentem-se insatisfeitas e sobrecarregadas em quase todos os momentos do dia, e pior, sofrem de baixa autoestima crônica.

DESAFIOS EMOCIONAIS INVISÍVEIS



Relacionamentos podem ser muito, muito difíceis

Os anos passam, e muitas de nós, que temos de nos esforçar para entender os sinais sociais e fazer amigos na escola, também temos problemas com relacionamentos primários em casa, com nossos irmãos e pais, que nunca entendem por que a irmã ou a filha com TDAH (ainda) se comporta desse jeito. Por um lado, em decorrência de nosso histórico de não nos sentirmos aceitas ou de não pertencermos *a lugar nenhum*, mesmo em casa com a família, muitas mulheres hesitam em confiar ou têm medo de iniciar um relacionamento íntimo. Contudo, quando entramos em um relacionamento, fazemos isso de corpo e alma, sobretudo se sentirmos que encontramos alguém que *finalmente* nos compreende, isto é, até começarmos a duvidar de nós mesmas, o que cedo ou tarde acontece.

Por outro lado, diante da necessidade de estímulos do nosso cérebro, o compromisso com a mesma pessoa por longos períodos também pode ser um desafio. Quando o cérebro procura incentivos novos e interessantes, é difícil estar completamente presente, comprometida com companheiros, amigos ou familiares. Você sempre se distrai com alguma coisa bem à sua frente, motivo pelo qual talvez seja tão avessa a compromissos. Parece confuso? Bem-vinda ao mundo do TDAH!

Muitas mulheres com TDAH têm relacionamentos tumultuosos e se inflamam facilmente, o que as leva a reações desproporcionais a qualquer crítica. Achamos difícil permanecer na zona calma e neutra por muito tempo, porque ela é menos interessante que a alternativa. Assim, quando as coisas estão "pacatas demais", às vezes as agitamos, de modo subconsciente e não intencional, gerando conflitos!

Outro desafio severo enfrentado por muitas mulheres com TDAH é a Disforia Sensível à Rejeição (DSR), que é uma reação emocional intensa ao sentimento de rejeição ou o medo da *possibilidade* de ser rejeitada. Uma hipersensibilidade à crítica percebida, mesmo quando ela não existe, pode jogar uma mulher, que até então tinha um dia relativamente bom,

em uma espiral de pânico marcada por aborrecimento e excesso de autocrítica negativa, que pode durar vários dias ou semanas. Às vezes, a crise é tão severa que ela evita todas as situações sociais para ficar segura, afastada da interação com os outros e do risco de se sentir rejeitada. [03]

Emma – aprendendo a lidar com a rejeição

Emma tem cinquenta e poucos anos e é advogada de renome, especializada em direito imobiliário. Tem TDAH e se sentia incapaz de se desvencilhar de um relacionamento que acabara cinco anos antes. A autoestima de Emma era tão dependente do relacionamento com o ex-companheiro que ela se perdeu totalmente de si mesma. Quando a relação acabou, ela sentiu que era um fracasso na vida. E, quando soube que o homem que ela amara e perdera estava noivo e logo se casaria, ficou tão devastada que, em suas palavras, "era como sofrer o trauma da morte". Tentava não pensar nele, envolvendo-se em atividades incessantes, mas nada funcionava, e Emma não conseguia se livrar da ideia de que devia ser indigna e incapaz de ser amada por ser tão rejeitada, o que só aumentava a frustração, destruía sua autoconfiança e a impedia de conhecer outra pessoa.

Após viver assim durante cinco anos, Emma procurou nossa ajuda. Para auxiliá-la no gerenciamento do TDAH, comecei imediatamente a trabalhar com ela no sentido de romper o padrão de evitar as emoções devastadoras. Quanto mais se esforçava para evitá-las, mais Emma caía no paradoxo de forçá-las a ocupar posição de destaque na mente. Então, começamos a focar no que ela perdera e nos inúmeros significados que ela atrelava aos pensamentos negativos. Assim que conseguiu compreender sua necessidade subconsciente de se apegar a essas

emoções negativas – ainda que estimulantes –, ela pôde se desvincular do relacionamento, reconhecer a própria importância, descobrir que é bem-sucedida em muitas áreas da vida e, na verdade, não é um fracasso. As abordagens que aprendeu com o passar do tempo também a ajudaram a se sentir menos hipersensível a outras rejeições reais ou imaginárias, de modo que agora ela é capaz de ver esperança para um novo relacionamento.

Convivência com a baixa autoestima e a síndrome do impostor

Além de nossos desafios com os relacionamentos interpessoais, costumamos ignorar as dificuldades que enfrentamos no relacionamento com nós mesmas. Isso acontece particularmente com muitas mulheres bem-sucedidas, no decorrer da própria carreira. Não importa o tempo dedicado à educação, nem a profundidade da experiência, as incríveis habilidades, ou a extensão da prática, o sucesso sempre parece um golpe de sorte. Talvez você tenha aquela sensação secreta de que será "desmascarada" por colegas ou supervisores, e que, a qualquer momento, será chamada para uma reunião e receberá a notícia de que foi demitida. Algumas mulheres têm o hábito de largar um emprego após o outro, mesmo quando tudo vai bem, na certeza de que é mais fácil "sair antes de ser desmascarada". Como baixa autoestima, insegurança e TDAH andam de mãos dadas, qualquer sentimento de indignidade, autodúvida ou desconfiança do sucesso merecido quase nunca é uma reflexão correta de suas verdadeiras habilidades ou de seu desempenho.

Mariah – libertando-se da síndrome do impostor

Assim como muitas mulheres ocupadas, Mariah vivia em um ciclo de excesso de compromissos e de trabalho. Embora se empenhasse no emprego, parecia que nunca era suficiente. Se conseguisse trabalhar mais e completar mais tarefas em um dia, talvez se sentisse digna. No fundo, ansiava por ser compreendida e aceita pelos outros, mas se sentia uma fraude. Passava o dia se culpando por causa de e-mails não lidos, mensagens acumuladas e qualquer outra coisa que não tivesse completado nos últimos vinte minutos. A autocrítica negativa era cruel, além de desviá-la do foco. Infelizmente, quanto mais desqualificada Mariah se sentia, pior era a interferência da autodúvida em suas ações, o que a deixava paralisada. Mariah perdera toda a esperança de alcançar as próprias metas.

Com o intuito de vencer aquele sentimento devastador de não ser merecedora ou capaz, nós a ajudamos a estabelecer sistemas que lembrassem ao seu cérebro de que, sim, ela era responsável por várias realizações verdadeiramente importantes. Juntos, avaliamos com atenção suas conquistas específicas nos últimos três anos e examinamos cada detalhe de como ela superara os obstáculos no caminho. Isso ajudou a remodelar sua autopercepção, ancorando-a em fatos inegáveis que eram impossíveis para o cérebro refutar. Fixando na mente essas mensagens baseadas em fatos, Mariah as internalizou aos poucos, até parar de sentir que era uma fraude.

EFEITO ESTROGÊNIO

O estrogênio tem papel vital na regulação dos níveis de dopamina no cérebro da mulher. Como as mulheres com TDAH têm naturalmente níveis mais baixos de dopamina e regulação emocional deficitária, a oscilação do estrogênio e de outros hormônios afeta de modo significativo os sintomas do TDAH, por si só já desafiadores, e abre caminho para uma montanha-russa colossal de estados extremos de humor ao longo da vida.

Na realidade, vale dizer que a flutuação *constante* de hormônios que o corpo feminino experimenta a cada mês (por quase quarenta anos!), além das enormes mudanças hormonais durante a gravidez, a perimenopausa e a menopausa – ou seja, praticamente a vida toda –, deixam as mulheres com TDAH em desvantagem se comparadas aos homens com TDAH, que sofrem muito menos mudanças hormonais.

Durante a **TPM**, nossos sintomas de TDAH geralmente pioram em razão dos níveis mais baixos de estrogênio, o que explica por que certas condições como o transtorno disfórico pré-menstrual (TDPM), forma altamente intensificada de TPM, afeta mulheres com TDAH na proporção de uma vez e meia a mais que aquelas sem TDAH. [04]

A **gravidez** também pode ampliar os desafios do TDAH, transformando a montanha-russa desse período em um foguete emocional. O "cérebro da gravidez" se torna "o cérebro TDAH da gravidez", sobretudo se você precisa suspender a medicação para o TDAH. A rápida diminuição dos níveis de estrogênio após a gravidez pode levar muitas mulheres a relatar sintomas piores de TDAH, justamente no momento em que a vida vira de cabeça para baixo com as novas (e belas) responsabilidades. Infelizmente, mulheres com TDAH também têm probabilidade cinco vezes maior de sofrer de depressão pós-parto e ansiedade. [05]

Quando chegamos à **menopausa**, os níveis de estrogênio diminuem até 65% (!), com efeito subsequente sobre os níveis de dopamina, desencadeando oscilações de humor intensas, problemas de concentração e piora dos sintomas do TDAH. Muitas mulheres relatam que esse estágio da vida é o mais desafiador, pois os mecanismos de enfrentamento que lhes foram úteis por toda a vida simplesmente param de funcionar. Essa exacerbação de sintomas costuma levar mulheres que nunca suspeitaram de que tivessem TDAH a buscar um diagnóstico pela primeira vez, aos cinquenta ou sessenta anos.

Na condição de mulher com TDAH, você enfrenta desafios singulares, desde a dificuldade de ter um diagnóstico certo, até lidar com o impacto das flutuações hormonais regulares, passando pela intensidade do constante dilúvio de sobrecarga, até o impacto emocional que o TDAH provoca em todas as áreas de sua vida.

Pelo menos há uma coisa com a qual todas nós concordamos: ter TDAH nunca é tedioso! Principalmente se você levar em conta uma das maneiras mais fundamentais como esse transtorno afeta sua vida: através da busca constante, geralmente inconsciente, de estímulos e os meios engenhosos como os criamos em todo lugar, tema que examinaremos em seguida.

PARTE II

ESTÍMULOS CRIADOS INCONSCIENTEMENTE

Seria difícil encontrar um alerta sobre qualquer descrição de TDAH que incluísse "pode causar sonolência". Quase todos os sintomas comuns de TDAH ampliam a excitação, o interesse e a intensidade em nossa vida, e nenhum deles causa relaxamento, calma, tranquilidade ou qualquer outro termo que pudéssemos associar ao descanso em um spa.

Nosso cérebro é programado para buscar novidades constantes, deixando-nos imersas em um redemoinho de criação incessante de estímulos, geralmente sem que o notemos. Esta seção examinará os sintomas comuns que criam estímulo, a maioria dos quais raramente, ou nunca, é discutida, apesar de impactarem tudo em nossa vida, desde os relacionamentos e o sucesso profissional até nossa felicidade pessoal.

6

Nós ♥ Drama

Desembarquei de um avião em Amsterdã com 4 mil dólares na conta bancária (todas as minhas economias), uma mochila de trinta e poucos quilos nas costas e sem a menor ideia de onde iria dormir aquela noite. Minha amiga e eu planejávamos passar alguns meses viajando de trem pela Europa e logo calculamos que poderíamos economizar dinheiro e ter um passeio mais excitante saltando de trem em trem, pedindo carona e dormindo sob as estrelas (ou em prédios vazios em construção, se estivéssemos em uma cidade); ou seja, um estilo de vida que me deixaria apavorada se meus filhos me imitassem.

Seis meses de viagem logo se converteram em um ano, e resolvemos seguir para o Egito. Seria fácil pegar um ônibus, mas "fácil" era chato, e por que fazer algo chato? Eu passara a vida inteira evitando as chatices e não ia mudar agora. Era mais interessante "sair da rota", que para nós significava atravessar a fronteira a pé, entrar nos trens como clandestinas, ficar escondidas nos minúsculos banheiros dos vagões na hora da conferência dos bilhetes.

No segundo trem, acordamos no meio da noite e descobrimos que na parada anterior todos os passageiros civis tinham descido, e no lugar deles havia vinte homens barbados em uniformes de camuflagem, com rifles automáticos gigantescos pendurados nas costas, todos gritando em árabe para que entregássemos os passaportes. Obedecemos. Havíamos permanecido no trem após o fim da linha onde os civis tinham permissão de ficar e estávamos em uma zona militar, que para nós era proibida.

Por fim, o trem chegou ao destino, deixando-nos isoladas em um posto avançado no deserto, bem na fronteira com a Líbia. Não havia outro ser humano à vista além do grupo de homens armados ainda gritando e gesticulando como loucos, provavelmente "discutindo" sobre o que fazer com a gente. Aterrorizadas, vimos o trem partir, enquanto um dos soldados se afastava com nossos passaportes.

Minha imprudência e impulsividade tinham me colocado na situação mais perigosa que já vivi como mulher. Vinham-me à cabeça imagens de meus pais e avós em casa, sem jamais receber qualquer notícia minha, só para descobrir depois que eu fora assassinada e largada no deserto até apodrecer.

Tudo por causa de minha busca incessante por estímulos.

Pouco depois, um homem de kaftan branco se aproximou de nós e, por meio de gestos e desenhos feitos na areia, explicou que teríamos de acompanhá-lo. Levou-nos à sua minúscula cabana de um cômodo, onde nos ofereceu um lugar no chão para dormir, e durante os cinco dias seguintes (pareceram cinquenta) ficamos ali, escondidas com a mulher dele, que não tinha permissão de nos dirigir a palavra. No sexto dia, ele retornou com nossos passaportes e, poucas horas depois de escurecer, caminhou conosco de volta à estação de trem e esperou até desembarcarmos, dessa vez com bilhetes, rumo a Alexandria.

LUZES, CÂMERA, AÇÃO

Todo mundo adora um pouco de drama. Nosso amor pelo drama nos faz sentar na beira da poltrona, movidas pela ansiedade de saber o que aconteceu com nosso personagem favorito, na série favorita, mesmo que seja 1h30 da manhã e tenhamos de levantar cedo. Gostamos do final dramático de um evento esportivo ou de uma boa peça de teatro. Esses eventos nos entretêm, nos absorvem, nos estimulam e nos deixam extremamente envolvidas.

No entanto, para muitas mulheres com TDAH, o efeito dramático parece nos acompanhar *em todo lugar*, com atritos nos relacionamentos, no emprego e na vida – ou nas três áreas ao mesmo tempo! Nossa vida parece uma sequência de cenas do próximo capítulo, na qual acordamos todos os dias pensando no que vai acontecer em seguida. Pode ser excitante, e não há nada de errado nisso, a menos que crie negatividade e estresse ou atrapalhe nosso progresso – o que acontece com frequência.

Para muitas mulheres com TDAH, o efeito dramático parece nos acompanhar em todo lugar, com atritos nos relacionamentos, no emprego e na vida – ou nas três áreas ao mesmo tempo!

Se sua vida parece mais dramática do que a da maioria das pessoas, se há mais tumulto, intriga e estresse do que na vida de todos os seus conhecidos, pode ter certeza de que você não é a única. Seu brilhante cérebro com TDAH tem necessidade legítima de aumentar o drama em sua vida, e, quando ele não aparece por conta própria, você sente falta e inadvertidamente o cria. Isso pode ser interpretado como causar tumulto ou encrenca, ou mudança constante de relacionamentos e locais. Até nossas amizades podem estar na corda bamba. De modo geral, grande parte de nossa vida parece operar em nível mais alto de intensidade que a das outras pessoas.

Não estamos sempre à procura do drama, mas ele nos encontra. Há uma inquietude constante dentro de nós, e, em decorrência dela, atraímos, na idade adulta, aquilo que chamo de experiências em "alta frequência", até certo ponto inconscientes, mas eficazes para dar ao nosso cérebro com TDAH o estímulo que ele busca.

Alergia ao tédio

Além da velha pergunta "Por que você não...?", muitas de nós, às vezes, somos consideradas superdramáticas. Quando nos atrasamos para um passeio com as amigas, antes de podermos explicar, já nos perguntam "O

que foi desta vez?", como se todas as pessoas já soubessem que contaremos uma história louca. E, em geral, contamos.

Você pode nem *sentir* que está criando um drama, mas, no fundo, provavelmente sabe que o único elemento comum a todas as suas experiências perturbadoras, totalmente aleatórias e "inacreditáveis" é... você!

Atraímos, na idade adulta, aquilo que chamo de experiências em "alta frequência", até certo ponto inconscientes, mas eficazes para dar ao nosso cérebro com TDAH o estímulo que ele busca.

Não que você necessariamente queira uma vida mais previsível. Na realidade, é o oposto. Talvez olhe para as outras pessoas e pense: *Como elas conseguem estar bem fazendo a mesma coisa dia após dia?* O excesso de previsibilidade seria uma chatice insuportável, e, para muitas de nós, o tédio parece o beijo da morte e deve ser evitado a todo custo.

Rompendo relações com o tédio

Certa vez, fui noiva de um homem que só posso descrever como o futuro genro dos sonhos dos meus pais. Era um médico amoroso, bem-sucedido, alto e atraente. Viajava comigo a lugares que eu nunca teria conhecido com minhas posses; era o retrato exato do que eu poderia desejar em meu futuro marido. Contudo, à medida que se aproximava a data do nosso casamento, comecei a sentir um frio no estômago. Gostava muito dele, mas faltava algum ingrediente indefinível, e eu não tinha ideia do que me

deixava tão nervosa. Para resumir, enfim, ele era chato. (Nas sábias palavras de minha melhor amiga: "O que você esperava? Ele é anestesista: literalmente, ganha a vida fazendo as pessoas dormirem!".) É embaraçoso admitir que a agitação do meu estilo de vida com ele me desviara completamente de sua personalidade por dois anos.

Na prática, não havia nada errado com ele, mas, quando eu pensava na realidade de como seria passar a vida inteira com aquele homem, parecia assustadoramente previsível, algo como um pesadelo, como se eu estivesse presa em minha versão de Esposas em Conflito.* *Também não ajudava o fato de ele querer que morássemos em uma região suburbana de Connecticut e que eu ficasse em casa com nossos futuros filhos, em vez de seguir uma carreira. Quando chegou o dia de finalizarmos os convites, entrei em pânico e cancelei o casamento – o que causou um grande rebuliço.*

Mil passos à frente

Embora talvez você não perceba, para muitas mulheres como nós, a mera ideia da quietude é tão desconfortável que pode, de fato, criar um drama em nossa vida. Sentimos que *precisamos* nos mover com rapidez, mesmo que estejamos em um lugar físico, como o sofá. É como se nossa realidade interna estivesse sempre mil passos à frente e tentássemos, o tempo todo, acompanhá-la, o que é fisicamente impossível, pois vivemos aqui, no presente.

É como se nossa realidade interna estivesse sempre mil passos à frente e tentássemos, o tempo todo, acompanhá-la.

Essa experiência é extremamente frustrante e incômoda e, às vezes, faz você sentir que vai explodir. Por isso, você se vê forçada a fazer alguma coisa, qualquer coisa, para a sensação passar. Você pensa em interromper quem estiver contando uma história (principalmente se for chata) e gritar: "Não dá para resumir?", pois já está pensando no fim ou na próxima história, mais interessante. Ou talvez tenha sentido o impulso de se levantar no meio de uma reunião de equipe (mesmo que seu chefe esteja explicando o lançamento de uma iniciativa que envolva você) e mudar para um assunto que lhe seja mais interessante, porque já vê essa iniciativa, talvez o próprio *emprego*, como algo do passado e começa a se dedicar ao projeto seguinte e melhor. Ou talvez diga à sua amiga que compre logo os *jeans* mais escuros, porque não vai sobreviver até ela experimentar mais cinco calças, uma vez que sua mente já pensa, há horas, na festa de amanhã à noite, e a cor dos *jeans* não tem a menor importância. E você sabe que está sendo rude e impaciente; que pode magoar uma amiga ou perder o emprego (embora não tenha um melhor em vista), mas mesmo essas consequências negativas parecem mais fáceis de enfrentar no momento do que a sensação insuportável de nunca conseguir acompanhar a si própria.

PREPARAR, APONTAR, FOGO!

Na condição de pessoa com TDAH, sobretudo se você é assolada por uma paixão inconsciente pelo drama, somada à impulsividade diária, provavelmente deve ter elevado a outro patamar essa impulsividade em algumas áreas maiores e mais importantes de sua vida. Enquanto faz uma coisa, sente-se inspirada a mudar e a fazer outra, a ir a outro lugar ou a conhecer outra pessoa. É interessante, mas sua espontaneidade talvez já a tenha colocado em situações arriscadas que passaram de excitantes a aterrorizantes. Minha experiência no Oriente Médio quando eu tinha vinte e poucos anos foi apenas um exemplo de como a inquietude e a aversão ao tédio me levaram, inadvertidamente, a um drama extremo em minha vida, quase resultando em tragédia. No entanto, apesar dos perigos, a aventura nada teve de entediante!

VIDA NO DRAMA

Provavelmente, você já se meteu em situações precárias que, embora não envolvessem soldados e confisco de passaportes, tiveram efeito emocional semelhante. Talvez tenha voado alto demais, para acabar em uma aterrissagem forçada. Talvez tenha lidado com um relacionamento repleto de dramas emocionais, sem conseguir escapar, ou se empenhado em projetos enormes, com prazos apertados, sem o preparo adequado. Ou, quem sabe, se for igual a mim, pode ser atraída pelo perigo, já tendo caído em situações complicadíssimas que vão do excitante ao desagradável, ou até perigosas, e mais de uma vez. Quem a observa e vê o turbilhão ao seu redor pode achar que você é irresponsável, incoerente, autodestrutiva, ou lhe perguntar algo como "Que #%! você tinha na cabeça?". Mas o mais importante é que você se pergunta a mesma coisa: *O que eu tinha na cabeça? Por que essas coisas (sempre) acontecem comigo?*

Como nós ♥ drama

O estereótipo da rainha do drama é a pessoa que chega de supetão, exige ser o centro das atenções e quer todos os olhares voltados para ela o tempo todo. *Não* é o caso da maioria das mulheres com TDAH.

Aliás, você pode ser extremamente tímida e introvertida, mas, por causa da necessidade de evitar a sensação de inação, sua vida sempre se agita e fica mais caótica, sem que você queira.

Criar drama é um paradoxo, um meio de encontrar alívio, o que satisfaz um pouco seu cérebro faminto de estímulos. Qualquer coisa não cativante parece estagnada, e isso é intolerável. Inconscientemente, você tenta resolver um problema criando mais interesse para seu cérebro, mas com comportamentos que, aos olhos dos outros, parecem excessivos.

Criar drama é um paradoxo, um meio de encontrar alívio, o que satisfaz um pouco seu cérebro faminto de estímulos.

Tempestade em copo d'água

Tudo É um grande problema... para nós. Mesmo nas situações pequenas, corriqueiras, você pula para alcançar soluções múltiplas, como se sua vida dependesse disso, e, em muitos casos, o pulo é alto e rápido demais. Esse tipo de hipercorreção pode ocorrer em todas as áreas de sua vida.

A realidade para a mulher com TDAH é que muitas coisas parecem maiores do que são, e a primeira coisa que ela faz, quando enfrenta qualquer problema, é a resposta mais extrema. Talvez reaja a um problema ou a uma situação que provavelmente vai se resolver sozinha, mas ela sente

que DEVE TOMAR UMA PROVIDÊNCIA AGORA, ou algo pior pode acontecer. Se você lhe perguntar, em uma segunda-feira, sobre o fim de semana, provavelmente ela não dirá que foi "bom", mas, por exemplo, narrará uma história sobre o filho que teve problemas na escola uma semana atrás; por isso, ela passou o fim de semana à procura de outra escola no bairro e escreveu um comentário negativo sobre o colégio atual, e está pensando *seriamente* em postá-lo *on-line*, enviar um e-mail ao diretor, questionando e defendendo o que aconteceu, além de procurar outro terapeuta para o filho, e *espera* que o seguro-saúde pague. Essas podem ser respostas válidas em determinadas circunstâncias, mas não são proporcionais à situação que ela está vivendo no momento. Todas essas providências lhe parecem lógicas, pois ajudariam a "resolver" o problema escolar do filho, mas certamente houve aí uma reação exagerada. Tomar medidas extremas pode fazê-la sentir que tem o controle da situação, porém o resultado talvez não seja o melhor; na realidade, pode ser o oposto. Além disso, na próxima semana, acontecerá outra coisa.

Da calma para o caos

Essa tendência às reações exageradas nem sempre permeia todos os aspectos de nossa vida. A pessoa com TDAH e tendências para o drama pode estar em total calma e no controle de algumas áreas, e no oposto desse estado em outras. Ela pode ser uma líder extraordinária no trabalho, tomar decisões prudentes e se responsabilizar pelo planejamento futuro extenso; contudo, na vida pessoal, talvez seja uma pessoa que não se compromete com um relacionamento único, porque considera isso incrivelmente enfadonho e, para ela, nada sustentável. Isso é muito comum. Perdi a conta de quantas clientes compartilharam sua experiência da *necessidade* de "dar um *up*" na vida com um caso amoroso, só para se

arrependerem profundamente depois. Algumas deixam pelo caminho um rastro de casamentos desfeitos.

Muitas mulheres com TDAH também são confrontadoras. Quando as coisas parecem tranquilas, a necessidade de conflito pode nos levar a pisar no calo dos outros, e muitas de nós acabam provocando, envolvendo-se em brigas ou simplesmente contradizendo tudo, em situações cotidianas, com quase todas as pessoas.

Essas ações e comportamentos obviamente não se restringem às mulheres com TDAH, mas podem prevalecer em nós por causa de nossos sentimentos persistentes de inquietude interna, o que explicaria, ao menos em parte, por que o índice de divórcios para mulheres com TDAH é mais alto que o convencional. [06]

No drama das outras pessoas

Quando sua vida não é muito dramática, você pode criar mais intriga ao ficar sintonizada no drama de outras pessoas (DOP), apenas para ser sugada por ele, à custa de suas necessidades e responsabilidades.

> Na vida real, o DOP é quase sempre incrível, interessante, além de validar, distrair e entreter. É uma receita perfeita para aquilo que o cérebro com TDAH mais anseia.

Você pode perceber que sempre acaba envolvida nos conflitos pessoais dos amigos e ignora os próprios relacionamentos, os prazos no trabalho e qualquer outra coisa chata que deixa em segundo plano, a fim de imergir no drama e no agito da situação de outra pessoa, porque lhe parece mais interessante naquele dia. Sejamos sinceros: além da disponibilidade de

dezenas de *reality shows*, na vida real, o DOP é quase sempre incrível, interessante, além de validar, distrair e entreter. É uma receita perfeita para aquilo que o cérebro com TDAH mais anseia.

Há uma dose de excitação e um senso de aventura que caminham de mãos dadas com uma vida rica em drama, mas o desafio é que parte do drama que a atrai pode destruir algo positivo. Além disso, você pode ter dificuldade de encontrar o que é apropriado e confortável, porque, tão logo cai em algum tipo de rotina, se sente impelida a agitar um pouco as coisas.

O problema é que viver com um pano de fundo de perpétuo drama significa que é quase impossível ter uma semana (ou uma vida) com baixo estresse, resultando em uma sensação contínua de desconforto, sem que você saiba por quê.

A maioria de nós não quer uma vida em constantes caos e tumulto, sempre nos reinventando ou correndo riscos sérios que machucam as pessoas que amamos e a nós mesmas; tampouco queremos saltar de uma situação para outra, jamais alcançando o fim desejado. E não precisamos viver assim. Você pode aprender a amenizar o drama e a descobrir meios mais positivos e menos caóticos de canalizar sua necessidade de deixar as coisas interessantes.

7

A Montanha-Russa Emocional

Ser controlada pelo "humor do momento" é um dos desafios mais comuns para uma mulher com TDAH, além da persistência do cérebro em criar estímulos inconscientemente! Seu humor geral pode mudar múltiplas vezes ao dia, a depender do que você comeu no café da manhã (ou se comeu), quanto dormiu à noite, do humor do chefe ou da amiga, do marido ou dos filhos, das condições climáticas ou do trânsito... Enfim, de quase tudo.

Embora todas as pessoas se deixem levar, de vez em quando, pelas oscilações de humor, a maior parte das ações ou inações das mulheres com TDAH se baseia no que elas sentem. Quando o humor está em alta, as ações e os resultados também estão. Se seu humor cai... os resultados vão

pelo mesmo caminho. Às vezes, você está para cima, bem animada com a vida, com nível extraordinário de produtividade, realização e felicidade, mas, de repente, acontece algo, seu humor despenca, você fica totalmente descompensada, assim como tudo à sua volta! Todavia, você gira um botão, outra coisa acontece que a faz se sentir bem de novo, e você volta a ter a sensação de que tudo está ótimo! Nossas experiências emocionais ocupam a maior parte de nossa vida, se a compararmos com a vida de outras pessoas, e influenciam muito de nossa realidade diária. Isso dificulta as coisas não só para nós, mas para todos os que nos são próximos, aqueles que aprenderam a delicada arte de pisar em ovos quando estamos por perto.

Quando o humor está em alta, as ações e os resultados também estão. Se seu humor cai... os resultados vão pelo mesmo caminho.

Embora essa montanha-russa emocional nunca seja entediante para o cérebro, no fim das contas, é exaustiva, pois você vive bombardeada de situações com as quais as outras pessoas parecem lidar sem grande dificuldade. Talvez esteja superanimada com um emprego novo, uma nova amizade, algo que queria fazer por seus filhos, uma ideia fantástica no trabalho ou algum item que precisa comprar para si mesma; mas, de súbito, em um piscar de olhos, aparece uma distração perturbadora, e a animação acaba de uma vez por todas! Quando o humor muda, tudo muda com ele. É como se todas aquelas grandes emoções que você sentia simplesmente jamais tivessem existido.

Rachel – a empresária eternamente volúvel

Rachel é dona de uma empresa de paisagismo, tem um relacionamento promissor, trabalha em horários regulares e gosta de caminhadas ao pôr do sol com seu adorado golden retriever de 9 anos. Também é uma amiga presente, tem um senso de humor maravilhoso e costuma trabalhar de sua cafeteria favorita, onde gosta de interagir com outros clientes. Aparentemente, Rachel tem uma vida ótima.

Quando procurou minha assistência, confessou que nos últimos anos vinha se sentindo extremamente decepcionada consigo mesma e com a vida. O incrível talento para o paisagismo, combinado com sua inteligência e seu jeito para vender, lhe dava todos os motivos para acreditar que ela merecia crescer muito mais em seu negócio do que conseguira até então. Ficava cada vez mais impaciente para fazer o trabalho necessário e esperar pelos resultados que almejara quando abriu a empresa, trinta anos antes!

Logo percebi que Rachel vive com a perspectiva de "tudo ou nada; cresça ou volte para casa", que a faz oscilar constantemente entre altos e baixos. Ela pode se deixar levar pelo próprio humor e correr atrás de um novo objetivo, mas se algo a tira do eixo, todo esse impulso para a frente a emperra e, por fim, cessa. Ela ama a ideia de seguir o fluxo; é sempre interessante e imprevisível, porém, fica difícil você chegar ao destino se seu fluxo a desvia do curso enquanto cria caminhos novos, repetidas vezes.

Por fim, ajudamos Rachel a estabelecer a conexão entre seu humor eternamente mutável e os resultados volúveis de sua empresa. Quando ela compreendeu a fonte dessas inconsistências, pudemos construir uma estrutura inegociável em sua rotina, incluindo aprender a arte de postergar a gratificação

(detalhes no Capítulo 12) e treinar-se para não se deixar levar pelo "humor do momento", além de reforçar ligações emocionais mais sólidas, a fim de impulsionar a produtividade. Poucos meses depois, ela era capaz de trabalhar com mais propósito e direção, em vez de deixar o humor desviá-la do caminho, e sua montanha-russa pessoal se tornou muito menos extrema.

SENSIBILIDADE

Muitas mulheres com TDAH ouvem frequentemente frases do tipo "Não leve tudo para o lado pessoal!" ou "Você é tão sensível!". Ainda não conversei com uma única mulher com TDAH que não descreva a si mesma como sensível, mas o grau varia desde "relativamente" sensível a ter disforia severa à rejeição e viver a maior parte da vida sozinha, evitando, ao máximo, a interação humana.

Todas as pessoas podem se magoar com afrontas ou críticas, mas lembre-se: a maioria das mulheres com TDAH cresceu se sentindo um peixe fora d'água, convencida de que tinha um problema sério. Somos altamente afetadas por nossa percepção de como os outros nos veem e, geralmente, ouvimos críticas onde não existem.

Quando alguém lhe dá um *feedback* ou faz um comentário que você *recebe* como negativo ou crítico, o golpe pode ser dolorido, e você não tem a objetividade para considerar que os comentários não são pessoais. Mas, no fundo, acredita que sejam, pois sua interpretação do que estão dizendo combina perfeitamente com as piores percepções que você tem de si mesma.

Se seu chefe diz que algum relatório seu estava "OK", você pode entender que essa observação significa que não fez um bom trabalho. Ou,

ao receber um *feedback* construtivo, talvez você não ouça nada positivo e tenha uma reação extrema, por exemplo, sair correndo para chorar, mergulhar em estado negativo durante dias ou largar o cargo antes de ser demitida, embora seu emprego nunca estivesse ameaçado.

Sua interpretação do que estão dizendo combina perfeitamente com as piores percepções que você tem de si mesma.

O mesmo costuma ocorrer em casa. Imagine uma mulher que acorda de manhã, vai para a cozinha, e, enquanto caminha até a cafeteira, o companheiro comenta: "Ah, levantou mais tarde hoje". O que ela ouve é ele chamá-la de preguiçosa e irresponsável, em vez de uma simples observação. Por estar condicionada a ouvir negativas sobre si mesma e sobre o que (sempre) faz de errado, aquilo soa verdadeiro e magoa muito mais. Ela fica ofendida e chateada. Então é claro que parece que ela está exagerando... de novo.

No fim das contas, pessoas que têm relacionamento com mulheres movidas pelas emoções sentem que pisam em ovos, sempre tentando evitar uma tempestade emocional. Se os companheiros, a família e os amigos acham difícil ficar no modo alerta todos os dias, podem simplesmente desistir da relação. Ou podem criar uma espécie de carapaça e não reagir à pessoa, na esperança de que o mau humor passe logo. Embora tal atitude evite um conflito no momento, cria uma tensão constante que, pouco a pouco, corrói o relacionamento.

Para a pessoa sensível com TDAH, é difícil ver o cenário geral, porque a emoção que se manifesta naquele momento forma uma barreira impenetrável entre a objetividade racional e seus sentimentos. Mesmo

quando ela está completamente ciente e é capaz de ver, de maneira objetiva, que está no meio de uma tempestade emocional e sabe que deveria se acalmar, tem dificuldade em alcançar o botão "PARE". A emoção dominadora ganha o dia.

Emery – emocionalmente imobilizada

Emery, 29 anos, recém-formada, altamente sensível, vivia tão sufocada pelas oscilações de humor que tinha dificuldade até de se levantar da cama, tomar banho, se vestir ou decidir o que comer. Quando o humor piorava, ela ligava para o namorado ou para os pais, a fim de reclamar sobre como sua vida era horrível, e nada do que dissessem a fazia se sentir melhor; aliás, só piorava tudo. Era fácil para Emery mascarar as emoções por trás de um sorriso e exibir um semblante "perfeito" em situações sociais, de modo que ninguém tivesse a menor ideia do que ela sofria; contudo, em particular, sentia-se uma completa fracassada, sobretudo porque estava desempregada quando procurou nossa ajuda.

A luta de Emery contra a desregulação emocional e a sensibilidade exacerbada é um transtorno sério em sua rotina diária e, mais importante, nos relacionamentos. Ela é muito reativa, sente-se sempre sobrecarregada e, para piorar as coisas, não tem nenhuma amiga íntima. Além do mais, como não costuma "ter vontade" de fazer o que é preciso, vive com uma longa lista de tarefas incompletas, a maioria das quais relacionadas à procura de emprego, o que reforça sua convicção de que nunca terá sucesso.

Na realidade, Emery é inteligente, capaz, e, no fundo, sabe disso. Mas, por achar tão difícil agir e realizar qualquer coisa

enquanto vive à mercê das próprias emoções, ela precisava aprender algumas técnicas de gerenciamento do humor e, assim, virar o jogo.

Comecei por mostrar a ela algumas estratégias muito simples para afastá-la temporariamente dos próprios pensamentos (e das emoções dominadoras), fazê-la se sentir mais forte, tornar-se menos reativa e ajudá-la a seguir adiante, literalmente! Além de reorganizar seus horários para dormir, uma das estratégias favoritas, nas palavras dela, era "levar meu cérebro para um passeio". Em vez de ficar no sofá, sobrecarregada em um oceano de emoções, nós a convencemos a se separar do ambiente onde se sentia paralisada e sair para uma caminhada rápida, acompanhada de uma playlist alto-astral, que escolhemos juntas. Por mais simples que pareça, essa atividade física era suficiente para iniciar uma mudança pequena, porém necessária, no estado de espírito de Emery. Com o tempo, focamos no aprendizado e na implementação de hábitos mais permanentes para gerenciar o humor, que foram ótimos para aumentar sua autoconfiança e lhe permitir cuidar das tarefas diárias (sim, no novo emprego!), ciente de que pode cumpri-las.

Ficar à mercê do próprio humor pode ser envolvente para o cérebro e se tornar um hábito, mas também pode fazer você sentir que está em um trem descarrilado, com a vida sob ameaça. Mas é possível sair do trem. A regulação das emoções requer estratégias concretas e certa prática. Pode parecer dificílimo, mas é mais fácil do que você pensa (ou sente). Ao se tornar menos reativa, você abre a porta para conexões mais profundas, permitindo que outras pessoas interajam com você de maneira mais genuína e menos reservada. No fim, os relacionamentos com a vida, com

as pessoas e principalmente consigo mesma serão mais positivos e reconfortantes. E seu cérebro lhe agradecerá.

8

Para Sempre em Cima do Muro

Você é incapaz de tomar decisões? Qualquer decisão? A qualquer momento?

Essa é outra maneira inconsciente de criar estímulos.

Desde algo extremamente importante, como dar um passo na carreira, até coisas triviais, como escolher o prato para o jantar hoje (porque sobrou comida de ontem, e você pediu pizza antes de ontem, e até que gostaria de comida chinesa, mas também poderia ser sushi?), o que vestir para o evento informal no trabalho ao qual todos os seus colegas participarão, e você, desavisadamente, usou *jeans* rasgados (embora de marca) no último, toda espécie de decisão é uma verdadeira agonia! E, por fim, seja qual for a escolha, após desfrutar da calma e do alívio de ter

tomado uma decisão ao menos por vinte segundos... você muda de ideia... de novo!

Talvez você não seja muito hábil em tomadas de decisão, ou apenas tenha uma estrutura mental expansiva e seja aberta a possibilidades. Provavelmente, um pouco de cada coisa. Talvez viva com um pé dentro e outro fora da porta em quase todas as áreas da vida, parada em um campo verdejante, com a desconfiança de que o outro lado é mais verde e mais exuberante. Pergunta a si mesma: "Por que alguém não me diz, de uma vez por todas, qual é a grama melhor e mais verde?". E esse estado de indecisão não é desencadeado somente quando você se depara com escolhas enormes que alteram a vida; acontece no lugar em que você está de pé (ou sentada), com quase toda e qualquer decisão.

AH, POR QUE VOCÊ FAZ ISSO?

Há vários motivos para as mulheres com TDAH se sentirem paralisadas no "modo indecisão":

- Não confiar em si mesma por ter cometido muitos "erros" no passado.
- Estar completamente sufocada pelas ramificações da decisão e suas possíveis consequências.
- Não ter certeza do nível de responsabilidade envolvida na escolha presente.
- Ser evasiva e querer deixar todas as opções abertas, só por precaução.
- Estar completamente envolvida com o estímulo do ruído de fundo de possibilidades potenciais ilimitadas! Em outras palavras, sempre

que você tem de fazer uma escolha, a vida fica mais interessante, porque a deixa imersa no suspense do desconhecido. Tão logo a escolha é feita, o ruído cessa, e, pouco depois, esse silêncio pode se tornar intolerável.

O estado de indecisão pode se estender a qualquer coisa, não só às escolhas vitais. Sabemos, pela lógica, que a escolha do sabor do sorvete não é tão importante, e podemos ouvir o comentário "Não se aborreça com bobagens", mas nenhuma decisão parece pequena. *Jamais*. E se estiver errada? O que acontecerá? É como se, diante de qualquer escolha, todos os possíveis resultados dela se mostrassem de uma vez à sua frente em um nanossegundo.

Sempre que você tem de fazer uma escolha, a vida fica mais interessante, porque a deixa imersa no suspense do desconhecido.

Melissa – atrasada por causa da indecisão

Minha cliente Melissa se preparava para o mestrado em escrita criativa quando foi me procurar. Seu programa exigia que ela entregasse uma redação ou um conto a cada semana. Apesar de ter centenas de ideias, ela sempre atrasava a entrega porque não conseguia decidir sobre o que escrever. Optava por um tema, mas logo mudava de opinião. Melissa queria que professores e colegas respeitassem seu trabalho; por isso, ansiava pela excelência. No entanto, seus deveres estavam sempre atrasados, o que afetava suas notas. Ela sabia que podia melhorar se escolhesse logo a

ideia, mas tinha o costume de passar a semana inteira hesitante, presa na indecisão.

Para pessoas com TDAH, o processo de tomar uma decisão é dez vezes mais complicado, quando todos os prós e contras de cada escolha possível pululam na mente, cada qual exigindo atenção, com o mesmo peso e a mesma carga emocional. *Todos* parecem válidos, e *todos* têm o mesmo nível de importância.

ESCOLHA UM (OK, TALVEZ DOIS, MAS SÓ)!

Claro que é mais interessante e, às vezes, divertido permanecer no modo indecisão, com o costumeiro ruído de fundo do grande desconhecido. Quando uma decisão finalmente é tomada, todo aquele estímulo, toda a especulação e toda aquela agonia de "e se...?" desaparecem!

Mas e depois?

O alívio da decisão já tomada pode ser passageiro. Ou seja, enquanto o cérebro procura um bom e velho envolvimento cognitivo, você pode cair no estímulo da incerteza de ter feito a escolha certa, preocupada com *tudo* que talvez dê errado. Agora, tenta tomar uma decisão quanto à própria decisão, e nem se comprometeu com uma ainda. Mas o cérebro pode se sentir plenamente engajado, e você sentirá que o retorno à posição em cima do muro é reconfortante.

CONFIAR NO PRÓPRIO JULGAMENTO?

Você pode até se acostumar ao fato de que as pessoas não a levam a sério, mas é muito pior quando, subconscientemente, concorda com elas e não leva a si própria a sério.

Talvez suas escolhas passadas tenham sido guiadas por pura emoção e excitação momentânea, que podem parecer incríveis e levar a algumas das maiores experiências da sua vida. Contudo, aquelas decisões impulsivas, movidas por emoção, podem ter causado exaustão e estresse, resultados que certamente você não queria. Quando você passa a vida dividida tentando fazer escolhas, comprometida com uma e mudando de ideia no último minuto, ou se cometeu um milhão de supostos erros, ou interrompeu algo porque encontrou um obstáculo, talvez não confie mais em si mesma para tomar *nenhuma* decisão. Também não ajuda ter na memória um coro de pessoas dizendo que você é volúvel, não termina o que começa e não é confiável. Francamente, você pode até se acostumar ao fato de que as pessoas não a levam a sério, mas é muito pior quando, subconscientemente, concorda com elas e não leva a *si própria* a sério.

Diante de tudo isso, se você tem histórico de tomar decisões não muito boas, raramente segue aquelas que *conseguiu* tomar e acredita que, qualquer que seja sua escolha, terminará de forma catastrófica, então para que passar pela agonia de tomar uma decisão, afinal? A necessidade de fazer uma escolha a deixa confusa, insegura e exausta, principalmente se a decisão for importante. Na realidade, embora não percebam, muitas pessoas com TDAH recorrem à indecisão como um refúgio que as impede de assumir responsabilidade por decisões importantes na vida e não as deixa correr o risco de cometer um (outro) erro enorme.

SEM SABER O QUE REALMENTE QUER

Muitas mulheres sentem que passam o dia todo em estado de reatividade. É como se vivêssemos em uma quadra de tênis, com uma máquina de disparar bolas na velocidade máxima, e tivéssemos de correr para tentar rebater as bolas por cima da rede. Quando essa é a sua realidade, parece impossível pensar por um segundo, muito menos saber o que você, *de fato*, quer da vida. E, se não sabe o que quer, como pode tomar uma decisão não só sobre coisas importantes, mas também sobre os passos menores em direção às coisas maiores?

Talvez você tenha dificuldade de decidir se deve aceitar uma oferta de emprego ou se quer uma posição diferente na área de seu interesse, embora a remuneração não seja muito boa. Ou talvez não consiga escolher uma cor para o quarto ou o presente de casamento que quer dar à sua amiga. Pode ser difícil também decidir entre a compra de uma casa pequena ou um contrato de aluguel para uma maior, com quintal. Talvez seu relacionamento esteja no limbo: é melhor se casar ou continuar noiva por mais dois anos? E, se você se casar, os dois devem se mudar para um bairro mais apropriado a famílias?

Tomar qualquer decisão é um processo intimidador quando você tem histórico de não confiar no próprio julgamento nem em sua habilidade de lidar com as consequências, ou quando não sabe ao certo o que quer, pois, convenhamos, isso é *muito* difícil de decidir! Sem falar que é sempre mais interessante (apesar do estresse) estar no meio do processo de escolher do que na própria escolha.

Se a indecisão é algo que a impede repetidamente de alcançar suas metas ou de se sentir satisfeita, há estratégias na Parte III deste livro que

poderão ajudá-la a descer do famoso muro. Você pode aprender a fazer escolhas, grandes e pequenas, que a coloquem em um caminho para a realização daquilo que você realmente deseja.

9

Preparada para o Pior

Muitas de nós, mulheres com TDAH, achamos difícil lembrar a última vez que algo fácil nos aconteceu; e, com o passar do tempo, condicionamo-nos a esperar que as coisas não deem certo. Sentimo-nos em uma batalha para conquistar o que nossas amigas alcançam sem o menor esforço. Nunca é simples, automático, e é sempre um desafio. Seria surpresa, então, se acreditássemos que nosso destino é lutar?

Infelizmente, essa tendência a se preparar para obstáculos em tudo o que fizermos pode ter nos gerado o rótulo de cínicas ou negativas. A maioria de nós não é, de fato. Na realidade, podemos ser muito animadas e emitir bastante energia positiva, mas nossas experiências nos levam a ser

"realistas" quanto ao que *poderia* acontecer (possivelmente) ou em relação a como as coisas *podem* dar errado para nós (provavelmente). É um hábito desenvolvido no decorrer de toda uma vida, culminando em ansiedade generalizada e catastrofização, e alimenta, sem limites, a tendência do cérebro com TDAH de buscar estímulo, *tanto* positivo *quanto* negativo!

PARALISADA NO PENSAMENTO NEGATIVO

Há um ditado no jornalismo: "Se sangra, vira notícia!". Significa que, quanto mais sensacional a matéria, mais pessoas desejarão lê-la. As pessoas se sentem atraídas pelo excitante, mesmo que as deixe aborrecidas ou preocupadas (ou principalmente se fizer isso). Sejamos francas: o pior dos cenários é muito mais interessante que tudo certinho; quanto mais reviravoltas, melhor. Você ficaria mais tentada a pegar um jornal com a manchete RELATÓRIO ANUAL DESTACA POUCA MUDANÇA NO MERCADO IMOBILIÁRIO ou uma espalhafatosa como TRAGÉDIA DESOLADORA: A COMUNIDADE SOFRE PERDA IRREPARÁVEL!?

Sejamos francas: o pior dos cenários é muito mais interessante que tudo certinho; quanto mais reviravoltas, melhor.

A mulher com TDAH não tenta formar de propósito uma nuvem de tempestade em relação a tudo na sua vida. Apenas desenvolveu a tendência de se proteger contra possíveis reveses. Ela acredita que um desastre pode atingi-la a qualquer minuto (porque parece acontecer com regularidade) e

precisa se preparar para o pior. Apesar de perturbador, essa possibilidade está longe de ser enfadonha.

Parte desse tipo de pensamento pode ser direcionada a ela mesma, como aqueles pensamentos negativos que vivem e respiram em sua cabeça e lhe dizem que ela não é capaz nem encantadora o suficiente. Aquela vozinha – às vezes tão alta que chega a ensurdecer – pode ecoar as afirmações que essa mulher ouviu dos outros a vida toda: "Por que você não (*qualquer reclamação aqui*)?", ou "Você não dá conta, deixa que eu faço", ou "Você é muito instável, muito imprevisível", ou, ainda, "Que #%*! acontece com você, afinal?".

Francamente, todas as pessoas têm uma voz na cabeça, que pode ser uma animadora de torcida ou uma detratora. E, em geral, somos capazes de reconhecer quando as coisas chegam ao extremo. Contudo, quando você tem TDAH, a voz negativa é mais alta que as outras, domina tudo e parece verdadeira. Qualquer inconveniente pode se tornar sua convicção de que as coisas sempre foram e *sempre serão* assim para você. Quando se sente assim, tudo positivo em sua vida é esquecido e desaparece sob o peso da crença negativa de que esse é seu destino:

"Fui demitida do meu último emprego, e serei deste também."

"Meu companheiro me abandonou. Não tenho amigos. Vou ficar sozinha para sempre."

Os cenários mais negativos possíveis, inventados no seu cérebro, geralmente não refletem a realidade; mesmo assim, a impedem de tentar e de se comprometer com qualquer coisa "maior" que pareça fora de alcance. Isso pode fazê-la se sentir desesperada, achando que nunca realizará nada significativo. É uma das principais razões pelas quais as

mulheres com TDAH recebem diagnóstico errado de ansiedade e depressão.

Tivemos clientes que nos procuraram já convencidas de que nada funcionaria para elas, porque tentaram *coaching* ou terapia em algum momento da vida e não deu certo. Antecipar o fracasso é como ter uma apólice de seguro contra decepções. Se você não se comprometer, não fracassará de novo. A expectativa de desastres iminentes pode deixá-la paralisada, não comprometida com nada e extremamente impossibilitada de se mexer.

Antecipar o fracasso é como ter uma apólice de seguro contra decepções.

Grace – enraizada no pessimismo

Grace trabalha como assistente jurídica e mora sozinha. É superestressada, sente-se isolada e tem visão pessimista da vida em geral. Há anos, seus mantras são "De que adianta?" e "As coisas nunca vão mudar para mim". Ela pôs toda a energia no emprego, excluindo o restante, motivo pelo qual se sente tão vazia.

Desde que se lembra, Grace sempre viveu em um ciclo perpétuo de pensar demais e procurar o que podia dar errado, o que deixa seu cérebro com TDAH altamente engajado, além de confirmar as crenças negativas que sempre teve de si própria. Além de deixá-la paralisada no pessimismo e no medo, esse padrão negativo acabou lhe causando ansiedade e depressão.

Quando procurou minha assistência, Grace apresentou "evidências concretas" de que nada jamais melhoraria para ela. Levei algum tempo até ajudá-la a enxergar a si mesma por uma lente mais objetiva. Encorajei-a a se perguntar: "Se uma câmera captasse meus pensamentos agora, o que ela veria?". Juntas, criamos uma análise de custo-benefício (ver "Criar uma análise de custo-benefício para mensagens negativas repetitivas", no Capítulo 12) para seus pensamentos e crenças. Por meio desse processo, ela pôde ver que havia benefícios legítimos à crença de que as coisas simplesmente não dariam certo para ela: significava que nunca teria de correr riscos ou assumir novas responsabilidades. Basicamente, ela podia arriscar pouco, manter-se segura e, por não ter a expectativa de ser bem-sucedida, nunca se decepcionaria. Entretanto, com o apego inconsciente a esses "benefícios", ao mesmo tempo ela ficava presa a uma negatividade extrema.

Quando Grace compreendeu, de forma objetiva, o que estava por trás de seus pensamentos e onde ela tinha (ou não) controle sobre resultados específicos, conseguiu discernir melhor quem ela é e o que mais poderia alcançar na vida – muito além do emprego. Desapegar-se dos pensamentos pessimistas, por mais que o cérebro gostasse de brincar com eles, e adotar possibilidades mais esperançosas (e realistas) se tornaram ainda mais estimulantes para o cérebro de Grace. Essa mudança foi o começo de uma vida muito mais feliz, mais conectada e cheia de amor.

Sempre? Nunca? Mas e se…?

Viver nos extremos é muito mais divertido para o cérebro do que viver em equilíbrio (ai, que tédio!). Portanto, se você diz *sempre* ou *nunca* inúmeras vezes, provavelmente atua em realidades exageradas que refletem seus *sentimentos* relacionados a uma situação, mas não aos *fatos*.

"Nunca serei feliz de verdade."

"Tudo é sempre mais difícil para mim."

Lembre-se de que você tem um cérebro que gosta de se apegar ao negativo e correr uma maratona com ele, e, como as coisas parecem não ser fáceis para você (*jamais!*), é automático presumir que nunca serão.

O mesmo se passa com aquelas de nós tragadas por um redemoinho de "e se...?". Nos filmes e nas séries de TV, os "e se..." constituem experiências divertidas. No cérebro de uma mulher com TDAH, costumam levar à catastrofização, deixando-a completamente congelada de ansiedade e com medo das consequências negativas, pois essas são *as únicas que ela vê*.

"E se me candidatar à vaga e não conseguir? (Ou pior: e se *conseguir*?)"

"E se eu nunca mais me apaixonar?"

"E se der totalmente errado e desgraçar minha vida para sempre?"

Você tem um cérebro que gosta de se apegar ao negativo e correr uma maratona com ele.

Esse peso de todos os possíveis resultados adversos é capaz de derrotar qualquer coisa boa ocorrendo aqui e agora. Mesmo que um bem real tenha

acontecido várias vezes em sua vida, você se preocupará com o que fará se der errado no futuro, e essa preocupação impedirá seu avanço.

HÁ ALGO POSITIVO NO NEGATIVO?

Embora a negatividade conheça inúmeros modos de se infiltrar em seus pensamentos e apresentar previsões tétricas para as aspirações de sua vida, não se desespere! Há razões perfeitamente lógicas para isso.

1. Quando o cérebro está tomado de cenários do tipo "e se...?" acerca de qualquer coisa que possa dar errado (e provavelmente dará), tal situação nunca é entediante. E isso mantém seu cérebro de pé (se ele tivesse pés).
2. Quando você reclama ou se tortura, também se envolve em uma profecia autorrealizável. Se acha que algo vai dar errado, e de fato dá, então você estava certa! Também deve estar certa quanto a ser fracassada ou não atingir seu pleno potencial, nem usar as próprias habilidades. Esses pensamentos devem estar com você há muito tempo e dão a sensação de conforto, pois são conhecidos, embora a deixem paralisada e impeçam seu progresso.
3. Por outro lado, algumas mulheres com TDAH usam essas mensagens negativas em benefício próprio, pois a necessidade de provar que suas previsões estavam erradas pode ser um motivador poderoso para que deem os passos necessários para alcançar algo importante.

Sierra – conquista desafiadora

Sierra é uma universitária brilhante, cuja maior aspiração na vida era superar o desempenho das duas irmãs mais velhas. Foi diagnosticada com TDAH aos 8 anos, e ninguém na família entendia a menina ou esse tipo de transtorno. Quando tinha 10 anos, as irmãs tentaram convencê-la de que ela fora adotada, e, por algum tempo, Sierra acreditou.

Ao longo de toda a infância, Sierra era continuamente criticada em casa porque sempre se esquecia das coisas, atrasava os trabalhos escolares, tinha notas mais baixas que as irmãs; enfim, não correspondia às altas expectativas da família.

Ela sentia que era inteligente, mas começara a duvidar da própria capacidade de realizar tarefas diárias e se apavorava com o que poderia acontecer em sua vida depois da faculdade (caso conseguisse se formar). O medo do fracasso e a preocupação de que talvez as irmãs estivessem certas a forçaram a se fundamentar na percepção das duas como motivação, em vez de deixar que isso a definisse. No terceiro ano de faculdade, para se fortalecer durantes os exames, Sierra colocou uma foto das irmãs na parede!

Ajudei essa jovem a aprender e a aplicar inúmeras técnicas de estudo e gerenciamento de tempo apropriadas ao TDAH; no entanto, as estratégias que tiveram o maior impacto e a ajudaram a se formar com notas excelentes foram aquelas que desafiaram suas crenças e expectativas mais enraizadas acerca de si mesma; estratégias essas que ela segue até hoje.

O subconsciente acha difícil distinguir entre o real e o imaginado. Quando você foca no negativo, alimenta-o com atenção e reforça esse pensamento na mente. Uma das chaves para rebater todo esse

pensamento negativo é a compreensão de que os pensamentos em sua cabeça são criados tão somente por você, e os sentimentos que eles inspiram, embora incrivelmente atuantes no cérebro, não são fatos.

10

Pensando Demais em Tudo

Trabalhei com muitas mulheres com TDAH que são incrivelmente inteligentes, talvez até um pouco demais para o próprio bem. Isso significa que algumas de nós, já propensas a pensar demais nas coisas, também têm a notável habilidade de dissecar os detalhes mais ínfimos e deixar tudo mais complicado e demorado do que precisaria ser. Parece entediante, mas é assim que algumas de nós criamos estímulos inconscientemente: transformando as menores questões em um quebra-cabeça mental gigante!

Você já se deparou com um sistema complexo para executar uma tarefa, o qual, no entanto, foi se tornando tão complicado (apesar de brilhante!) que você precisou de mais tempo para desenvolvê-lo que para

se dedicar ao projeto em si, qualquer que fosse a tarefa? Em vez de implementar seu plano perfeito, você acaba girando em círculos, contemplando *todas* as possibilidades concebíveis e se perdendo nos detalhes.

Quando você é uma mulher com TDAH que pensa demais nas coisas, essa tendência se estende a tudo e parece uma "paralisia por análise" turbinada.

Na pessoa com TDAH, o cérebro tem dificuldade de compartimentalizar; por isso, todas as ideias e possibilidades ocupam o mesmo espaço mental, exigindo atenção simultaneamente. Você pode se sentar na mesma posição durante horas, quase sem se mexer, completamente absorta em atividade mental ininterrupta. Para o mundo exterior, parece que você não "faz" nada, pois ninguém sabe como está incrivelmente absorvida.

Algumas pessoas podem ver esse estado como uma habilidade suprema de hiperfoco. Outras o rotulam apenas como tendência a ficar presa na "paralisia por análise". Mas é muito mais do que isso, pois, quando você é uma mulher com TDAH que pensa demais nas coisas, essa tendência se estende a *tudo* e parece uma "paralisia por análise" turbinada.

TODO ESSE CONHECIMENTO E NENHUM LUGAR PARA IR...

Mulheres que pensam demais ou complicam muito tendem a ser altamente racionais e se perdem no exercício intelectual da tarefa em vez

de focar no resultado. Você pode pesquisar quase tudo, pois os fatos e as informações adquiridas no exercício são incrivelmente *interessantes*! É envolvente (e divertido!) para o cérebro absorver informação nova, resolver problemas ou se aprofundar em um assunto específico. Afinal, sejamos sinceras: quem não gosta de aprender o máximo possível sobre coisas que realmente interessam? Mas é tão fácil se distrair por duas horas e meia, empenhada na pesquisa sobre como cuidar de uma planta doméstica que você nem sequer tem, quanto pensar em um projeto extremamente importante para o trabalho, que deve ser entregue até as 16h de hoje.

Para o cérebro com TDAH, toda informação parece ter importância igual... e necessária. O problema é que tanta pesquisa e investigação de fatos consome o tempo de que você precisava para realizar alguma coisa.

PROCRASTINAÇÃO POR EXCESSO DE COMPLICAÇÃO

Mulheres com TDAH que têm dificuldade nessa área também se deparam com outro sintoma de TDAH muito incompreendido, que é a procrastinação. Você não adia um projeto porque está enrolando, navegando na internet, ou assistindo a algum vídeo engraçado de animais (pelo menos, não sempre). Mas dissecar e refletir sobre cada mínimo detalhe dificulta muito a conclusão da tarefa; aliás, torna mais difícil começar!

Ficar imobilizada por "excesso de complicalização" (a palavra não existe, mas bem que poderia) também gera preocupações e temores adicionais. Você pode achar que, se interromper sua tarefa atual, nunca se lembrará de voltar a ela; então, apega-se ao que está obcecada e deixa para trás as outras coisas. Talvez se preocupe que, se não fizer muito bem aquilo que vem adiando, causará a impressão de que *não sabe* o que está fazendo!

Você tem de lidar com muita coisa, principalmente quando essas preocupações giram em torno de sua autoidentidade. Parece mais fácil evitar todo esse julgamento (dos outros e, mais importante, de si mesma) e levar o tempo necessário para garantir que tudo seja planejado com primor e de forma brilhante!

Mesmo que seja à custa de nunca começar de fato.

PÔR A MÃO NA MASSA... COM PERFEIÇÃO

Por outro lado, em contraste com as afirmações que devastam a autoestima enquanto nos tornávamos adultas, algumas mulheres sempre ouviram, durante quase a vida inteira, que têm grande potencial, porque são inteligentes. Parece encorajador, não parece? No entanto, já que o fato de ser inteligente (e de alguém nos dizer isso) se torna parte de nossa identidade vital, cometer erros não é uma opção, pois, se os cometêssemos, o que diriam de nós? (*Pode imaginar?*) Quando fazemos as coisas de maneira impecável, reafirmamos nossa identidade como mulheres altamente inteligentes e dignas de respeito. Mas o problema é que nada parece perfeito o suficiente ou nos satisfaz, e, quando nossos padrões são tão altos, levamos uma eternidade para nem sequer alcançar a linha de chegada.

Theresa – inspeção perfeccionista

Theresa é dona do próprio negócio e faz a própria declaração de imposto de renda a cada ano. Sempre foi ótima com números e, se conseguisse manter o foco, provavelmente completaria a atividade em tempo recorde. Todavia, quando começa a verificar

os livros fiscais, fica em dúvida quanto ao sistema de contabilidade usado pelo contador (se ela não fizer as coisas pessoalmente, duvida de tudo e de todos). Em seguida, tenta entender se as despesas são categorizadas de modo que faça sentido para ela ou se precisa realocar certas categorias de patrimônio..., nenhuma das quais tendo qualquer impacto sobre seus lucros ou sobre quanto pagará de imposto. Com todo o tempo que passa complicando a situação, Theresa poderia facilmente ter lucrado mais do que tenta economizar atuando como se fosse contadora. Nesse caso, sua necessidade de fazer as coisas sozinha e de modo perfeito, sem erros, se tornou mais importante que fazer a declaração de imposto de renda com eficiência e em benefício da empresa.

Ensinamos Theresa a superar a necessidade impulsiva de perfeição e a confiar o bastante nas outras pessoas para executar certas tarefas (inspecionando, porém não refazendo o trabalho). Quando conseguiu se desvencilhar do sentimento de ser responsável por cada detalhe microscópico, ela liberou tempo e energia mental para expandir a empresa em 30%, em um ano. Entendeu que delegar 90% das tarefas aos outros era preferível ao perfeccionismo meticuloso, porém prejudicial.

Mulheres altamente racionais com TDAH quase nunca chegam a uma conclusão ou solução rápida, e fazem tudo com cautela. Se estamos trabalhando em algo importante, podemos ficar absortas em analisar todos os ângulos e possibilidades; e, claro, pensar em soluções viáveis e novos rumos para todos eles. Às vezes, pode parecer aos outros que criamos complicações de propósito, só para podermos brincar com um novo problema! Mas, na realidade, ansiamos pela excelência, que também pode

ser vista como perfeccionismo, mesmo que não sejamos necessariamente perfeccionistas em *todas* as áreas da vida.

> Às vezes, pode parecer aos outros que criamos complicações de propósito, só para podermos brincar com um novo problema!

Lamentavelmente, isso significa que, embora a qualidade de nossa produção seja maravilhosa, quase nunca chegamos aonde queríamos, o que nos deixa sempre decepcionadas com nós mesmas e frustradas por não realizarmos mais.

Toda essa complexidade excessiva seria esmagadora para qualquer pessoa, mais ainda para uma mulher com TDAH, cujo cérebro já tem dificuldade de compartimentalizar. E, apesar de você ter boas intenções, pois quer dar o seu melhor, seu cérebro sempre curioso pode levá-la ao estímulo de correr atrás e ficar presa em uma armadilha de informações emaranhadas e possíveis problemas (que agora você precisa descobrir como resolver).

No fim, você pode aprender meios de se livrar do apetite insaciável por novas ideias e conhecimentos, liberar o cérebro para o caminho da informação certa e necessária para realizar logo aquilo a que se propôs e, assim, se dedicar ao que quiser fazer em seguida!

11

Em Confronto Constante

Sinta-se à vontade para discordar do que vou dizer. Sei que muitas discordarão, e as mulheres com TDAH de personalidade forte e opiniões marcantes que tendem a se envolver em confrontos certamente estão entre elas: é fato verificado e comprovado que o cérebro da mulher com TDAH cria inconscientemente o estímulo que tanto deseja! Envolver-se em discórdias e discussões sobre quase tudo é uma maneira tão comum de como elas se comunicam que, em geral, não reconhecem as manifestações dessa atitude, não percebem como é frequente e, mais importante, não veem como isso é destrutivo. De repente, elas sentem uma necessidade inflamada de agredir outra pessoa ou reagir a ela com uma frase negativa ou uma opinião conflitante. Não

faz diferença o assunto nem o nível de importância. Além disso, todos podem ser vítimas: companheiros, membros da família, amigos, chefes, colegas, pessoas desconhecidas... e autoras de livros sobre TDAH.

Será que você contradiz as pessoas como reflexo por necessidade de agitar as coisas, provar seu ponto de vista ou, no mínimo, saber que é ouvida? Talvez tenha uma energia mental reprimida que precisa ser extravasada em quem estiver por perto. Não que você seja uma pessoa desagradável e divergente, mesmo que os outros a chamem assim, e talvez tenham razão, mas o mais relevante é que sua necessidade de ser antagonista, contrária ou contestadora tem raízes profundas em uma vida inteira passada se sentindo menos capaz que os outros e, às vezes, completamente sozinha.

PROVANDO O PONTO DE VISTA

Uma mulher com TDAH se envolve em debates *frequentes* acerca de assuntos inconsequentes, que têm zero impacto sobre sua vida. O impulso de questionar não a leva a lugar nenhum, nem resolve seus problemas; na verdade, cria conflitos desnecessários e afeta todas as pessoas à sua volta.

Ela acha que sabe... e, muitas vezes, sabe mesmo! Mas a necessidade de afirmar seu conhecimento e sua habilidade com tanta frequência causa a impressão de antagonismo e agressividade. Essa mulher não discorda apenas para ter uma discussão, mas porque a necessidade de ser vista como certa (e inteligente) é muito importante para ela, mesmo que não admita isso.

Uma mulher com TDAH se envolve em debates frequentes acerca de assuntos inconsequentes, que têm zero impacto sobre sua vida.

Ter um cérebro que funciona de modo diferente do dos outros, crescer sem a compreensão de quase todas as pessoas na vida e, às vezes, ser desconsiderada são condições que podem deixá-la com ressentimentos (mesmo que seja uma adulta bem-sucedida), pensando que ninguém *jamais* a entende, dá a mínima para ela ou respeita o que diz.

Quando criança, talvez você não tivesse a habilidade ou a coragem de se afirmar, mas, como adulta inteligente, pode investir quanta energia quiser na tentativa de provar seu ponto de vista e estar certa. Você está equipada com a carga de uma vida inteira de mágoa residual e frustração, além da capacidade de dizer o que pensa, a qualquer momento! Se alguém disser algo com o qual você não concorda ou sabe que está incorreto, precisa deixar isso claro. Essa atitude não só valida sua inteligência, mas lhe permite afirmar que pode fazer uma contribuição aceitável e, ao menos uma vez, ser ouvida e respeitada. E sejamos sinceras: é sempre mais empolgante vencer uma discussão do que ser apenas agradável (que tédio!).

Amy – a sabe-tudo

Provavelmente, você conhece alguém como Amy. Ela está sempre envolvida em algum conflito. Está brigada com a irmã ou com a melhor amiga dos tempos de colégio, ou ficou zangada com a vizinha, além de ter encrencado, de novo, com uma colega de trabalho. Ela é do tipo "sabe-tudo", tão ávida para provar seu ponto de vista que age como se estivesse sempre certa e não

precisasse escutar ninguém. Quando deixa alguém expressar uma opinião, alegra-se em explicar como a pessoa está completamente desinformada. Todas as pessoas em sua vida a consideram "bitolada" ou "inflexível".

Após treze anos de casamento, o marido mal lhe dirigia a palavra. Além da relação pessoal, eles eram sócios nos negócios e, quando se conheceram, eram os dois contra o mundo. Mas logo depois da lua de mel, quando foram se ajustando na vida a dois, tanto o ambiente profissional quanto o pessoal começaram a complicar. A autoconfiança de Amy começava a diminuir, e ela extravasava uma necessidade persistente de autoafirmação na pessoa com quem passava a maior parte do tempo: o marido. A necessidade de Amy de se validar e se sentir respeitada era tão profunda e forte que ela era incapaz de dizer ao companheiro: "Talvez você esteja certo", mesmo que quisesse, e ele, de fato, estivesse certo.

Um dia, Amy percebeu que, por causa de seu comportamento contestador e da frequente necessidade de se afirmar, estava seguindo um caminho que obrigaria o único homem que a "entendia", e ao qual amava de todo coração, a pedir o divórcio. Já via isso acontecer, não sabia como impedir e sentia-se culpada por possivelmente ter causado essa situação.

Amy nos procurou, desesperada para salvar seu casamento. Nós a ajudamos a encarar e a reconhecer sua necessidade profunda de respeito e a entender o efeito que isso exercia em toda sua vida. Em seguida, conseguimos fazê-la aprender estratégias para uma comunicação mais eficaz, sem confrontos, e, por fim, recrutamos seu marido como aliado. Ela teve imensa sorte de ter um marido disposto a aprender o que o TDAH causava na esposa, tentando entender os motivos por trás de sua

natureza questionadora e confrontadora, e queria ajudar. Aprendendo a baixar a guarda e deixando o marido embarcar em sua jornada, Amy pôde reformular sua autopercepção e aprender, aplicar e praticar as novas técnicas de comunicação, para que transformasse a situação do casal em uma luta que os dois venceriam juntos.

Mulheres com TDAH com tendência a buscar conflitos podem passar horas na defesa das próprias posições, seja apenas em pensamentos ou também de maneira aberta (e declarada), com a pessoa com quem discutem. É como se provar um ponto de vista equivalesse a provar o autovalor total não só para os outros, mas para si mesmas. É sobrevivência! Claro que isso deixa o cérebro estimulado. As argumentações servem de campo de batalha, onde é possível vencer e acrescentar, ao mesmo tempo, uma camada extra de agitação à mistura.

É como se provar um ponto de vista equivalesse a provar o autovalor total não só para os outros, mas para si mesmas.

Talvez você já tenha feito isso. Talvez crie conflitos, brigue ou provoque os outros mais do que deveria. Não apenas os membros de casa, mas também vizinhos, colegas, amigos, vendedores de lojas que não aceitam devoluções de artigos em liquidação, a pessoa sentada à sua frente no avião que acabou de reclinar o assento... Basicamente, qualquer indivíduo que a faça se sentir desrespeitada. O problema é que, ao criar esse conflito, apesar de ser envolvente, você se aliena dos outros, pois, mesmo quando o "vence", fez a outra pessoa "perder" (situação que ela

tentará evitar no futuro, esquivando-se de você). O resultado é que você se sentirá incrivelmente sozinha.

Não é fácil resistir ao impulso de se envolver em discussões, seja com o propósito de extravasar uma inquietude reprimida ou para afirmar que, sim, você sabe do que está falando. No entanto, se focar em ter mais confiança em si mesma que em seus conhecimentos, poderá aprender a se comunicar de maneira mais equilibrada, que transmita sua identidade, sem se afastar e aborrecer os outros.

Agora que exploramos todas essas características de criar estímulos, proeminentes nas mulheres com TDAH, espero que você consiga entender um pouco melhor alguns dos fatores que talvez a tenham prendido ao passado. Está na hora, então, de reivindicar seu futuro! A Parte III é seu guia para dar passos concretos que a ajudem a administrar as características que abordamos aqui, bem como outros sintomas persistentes e desafiadores do TDAH. É um mapa para você efetuar as mudanças que tanto almeja, ao mesmo tempo que a ajudará a superar os obstáculos que atrapalham o seu caminho.

Portanto, prepare-se para entrar em ação e reassumir o controle de sua vida. Avante!

PARTE III

COMO CONTROLAR O TDAH E CHEGAR AONDE VOCÊ QUER

Agora, vamos arregaçar as mangas! Cada um dos capítulos seguintes aborda um dos desafios comuns a mulheres com TDAH, muitos dos quais mencionados na Parte II, além de estratégias comprovadas que já ajudaram dezenas de milhares de nossas clientes a controlá-los e a vencê-los.

Para aproveitar esta seção ao máximo, lembre-se: ler *sobre* uma estratégia não é o mesmo que conhecê-la. Em geral, acreditamos que "conhecemos" algo só porque lemos ou ouvimos falar a respeito, mas o verdadeiro conhecimento vem da AÇÃO. O que faz diferença é a ação que você coloca em prática na vida.

Para ajudá-la na ação, usamos este símbolo: ☑

Esse é o ícone **Para VOCÊ fazer**, e você o verá muitas vezes! Destaca uma estratégia ou ferramenta a ser aplicada em sua vida. Então, por favor, não se limite a ler: faça.

Além disso, ao fim de cada capítulo, há um exercício de "**Foco Único**": uma ação simples para desenvolver hábitos e praticá-los durante uma semana. O objetivo é reforçar conceitos-chave, passo a passo, até você integrá-los em sua vida, de uma vez por todas.

Aperte o cinto: agora começa a mudança real!

12

Controle o Humor (Mesmo Que *Não Esteja a Fim*)

De todos os sintomas que nos assolam, a desregulação emocional é o pior deles. É tão dominante que o TDAH, embora seja, de fato, um transtorno de atenção, também pode ser considerado um transtorno de regulação do humor. As coisas que fazemos e como as fazemos sempre se baseiam em nosso humor e em nossas emoções, os quais, como você sabe, mudam uma centena de vezes por dia: a depender da aparência de nossas roupas, ou de uma encomenda que chegou no horário certo ou não, da maneira como alguém nos dirigiu a palavra antes, de quanto nos expusemos ao sol, e assim por diante. Desse modo, você pode ter as melhores e mais eficazes ferramentas do planeta

para gerenciamento do TDAH, mas de nada servirão se não sentir que as usa!

Você deve saber, por experiência própria, que o humor pode oscilar; e, uma vez que suas atitudes dependem de como se sente no momento, as ações também flutuarão. O que significa que os resultados dependem dessas oscilações. O gerenciamento do humor começa com o passo crucial de saber quando e como as emoções atrapalham seu progresso.

GERENCIAMENTO DO HUMOR PARA PRODUTIVIDADE

Provavelmente, você sabe que sua produtividade tende a oscilar no decorrer do dia. Talvez faça parte do time da manhã ou funcione melhor depois das 14h; ou será mais como uma coruja, sentindo que o cérebro se liga após as 21h? Todas as pessoas têm ritmo circadiano próprio, e você pode usar o seu de modo vantajoso, aproveitando conscientemente o poder daqueles seus momentos mais alertas e produtivos.

PROGRAMAÇÃO DO HUMOR

Sem exceção, toda mulher com TDAH que conheço já se beneficiou muito da "Programação do humor" na vida.

Pense nos momentos do dia em que você tem mais energia e geralmente está em alto-astral. Essa é a melhor hora para você executar aqueles projetos mais difíceis e exigentes. Por outro lado, o período do dia em que sente a energia mais baixa serve para você programar as tarefas mais fáceis.

☑ Pode parecer evidente combinar sua energia e seu humor com o grau de dificuldade de determinado trabalho, mas quase todas as pessoas

fazem exatamente o oposto! Muita gente tem mais energia no início do dia, mas passa esse período valioso checando e-mails, lendo notícias ou fazendo outras coisas que quase não necessitam de raciocínio ou energia. E as tarefas que requerem mais capacidade intelectual e vigor são empurradas para um horário do dia em que a pessoa já se sente esgotada.

Para encontrar o momento em que o humor e a energia se alinham, você deve prestar atenção aos seus ritmos energéticos naturais e, assim, saber, com certeza, quando e sob quais circunstâncias tem mais energia e quando não tem.

Durante alguns dias, monitore sua energia e seu humor ao longo do dia. O ideal seriam as duas primeiras semanas do seu ciclo menstrual, quando é menos influenciada pelos hormônios. Ao fim de cada dia, anote as observações no caderno: quando a energia estava baixa e quando estava alta? Onde você estava no momento? O que acontecia ao redor? O que fazia fisicamente? Recuperou a energia à noite? Costuma ter sono por volta das 14h? Anote também se alguns dias da semana são mais produtivos para você.

Nas observações, você pode incluir:

- Quais tarefas são fáceis, exigem *menos* raciocínio, ou são mais automáticas para você?
- Quais tarefas rotineiras são mais desafiadoras, exigem *mais* raciocínio, ou costumam drenar sua energia?

Agora, sempre que possível, você pode combinar o nível de dificuldade de um projeto com o melhor momento do dia, agendando a tarefa mais complexa nos horários de maior pico energético.

Também pode usar o que aprendeu sobre seus padrões naturais de energia para decidir quando parar de trabalhar em determinado projeto ou quando fazer um intervalo (sair, beber um pouco de água, ouvir música ou

dar uma caminhada). Apenas se lembre de pôr o alarme para tocar, para assim não se estender em um intervalo interminável, até o fim do dia!

☑ Fique focada usando o poder da expectativa

Para a maioria de nós, o sentimento de expectativa do que está por vir é muito mais energizante e estimulante do que a sensação de já ter o que queremos.

Imagine uma criança de 5 anos na véspera de seu aniversário. Depois de passar uma eternidade vasculhando a casa, ela encontra um local escondido com alguns presentes embrulhados e com seu nome! Sacode as caixas e tenta imaginar o que há dentro delas. Até o fim do dia, mal consegue controlar a expectativa. Enquanto isso, executa todas as suas tarefas com um sorriso secreto, sendo mais comportada que de costume. Amanhã vai ser delicioso!

Que palavras você usaria para descrever o que a criança está sentindo?

Agora, vá até o futuro, depois que a criança já abriu os presentes.

Como descreve o que ela sente agora que já viu e brincou com tudo? Provavelmente, as emoções se misturam, e talvez ela esteja um pouco triste, porque a novidade acabou.

> O sentimento de expectativa do que está por vir é muito mais energizante e estimulante do que a sensação de já ter o que queremos.

A expectativa e o desejo por algo têm forte impacto emocional que pode deixar você focada e motivada a seguir em frente. Com algo sólido e animador na mente, você percebe que a jornada até a meta pode ser mais

fácil, apesar dos detalhes difíceis ou chatos que podem aparecer no caminho.

Uma maneira fácil de você começar a canalizar o poder da expectativa é levar em consideração algumas das coisas que mais deseja; aqueles presentes embrulhados com capricho na mente. Todas as pessoas, de qualquer origem ou idade, têm ao menos um desejo de algo que, acreditam, fará a vida melhor (mesmo que não o faça). Qual é o seu? Anote no caderno, para que pareça mais concreto e sirva de lembrete quando você o ler.

O que adoraria ter ou alcançar?

- Um relacionamento mais íntimo com seu companheiro ou cônjuge?
- Tempo para fazer uma caminhada todas as tardes?
- Um emprego que faça você *querer* trabalhar todos os dias?
- Sentir-se à vontade para convidar as pessoas à sua casa?
- Completar um treino intenso na academia sem sentir que vai vomitar?
- Poder passar mais tempo com a família?
- Ter dinheiro para comprar aqueles tacos de golfe que prometem melhorar seu jogo?
- Poder comprar um carro?
- Uma noitada com as melhores amigas?

Quando foca em algo que realmente quer, seu cérebro é reativado no mesmo instante, e você sente mais energia mental para se concentrar no que estiver fazendo no presente, ao mesmo tempo que caminha em direção ao objeto desejado.

Manter o foco no futuro é a filosofia oposta a "permanecer no aqui e agora". Grande parte do presente é caótico e estressante para pessoas com TDAH, e, quando focamos no futuro e assumimos posição firme na plataforma de lançamento do *E agora?*, podemos superar o caos e a sobrecarga mental e canalizar a energia para o que realmente queremos.

FORTALECIMENTO DOS MÚSCULOS DE REGULAÇÃO EMOCIONAL

Mesmo que você sinta que os próprios sentimentos têm sentimentos e seus atos parecem depender do capricho de cada emoção, pode começar a fortalecer a habilidade de gerenciar as emoções, com prática e consistência, como se fortalecesse os músculos físicos.

☑ Fortalecer o autocontrole adiando a gratificação

Um jeito fácil e eficaz de aperfeiçoar a regulação emocional é a arte de adiar a gratificação em várias áreas da vida. Pode ser particularmente útil se você tem dificuldade de mudar o foco, é dominada pelo humor do momento ou, no trabalho, se sente impelida a completar cada mínimo detalhe de tarefas desimportantes antes de passar para a atividade seguinte. Esses comportamentos podem impedi-la de alcançar o que é realmente importante.

Comece a treinar para se desapegar e seguir em frente, não terminando, deliberadamente, uma coisa *desimportante*, por mais forte que seja sua compulsão de completá-la. Para as tarefas não urgentes, você pode determinar um limite de tempo, e, quando chegar ao "sinal vermelho", pare. Com o tempo, essa prática pequena, porém consistente, começará a ensinar seu cérebro a depender menos dos impulsos emocionais.

Nossa cliente Bria estava no fim de uma reforma em casa e queria colocar 48 novos puxadores nos armários da cozinha, de uma vez só, embora isso levasse o dia todo; o problema era que ela tinha um projeto para terminar no escritório e já estava atrasada. Recomendamos a ela que colocasse apenas quatro puxadores por dia, durante doze dias, o que para ela parecia uma tortura, mas era "a melhor coisa que já fizera" a si mesma. Em uma semana, Bria se tornara mais disciplinada e capaz de controlar o que não se permitia fazer em outras áreas da vida, independentemente de como se sentisse.

☑ Criar uma análise de custo-benefício para mensagens negativas repetitivas

Quando nos aborrecemos, tendemos a repetir as mesmas mensagens negativas a nós mesmas ao longo da vida, seja qual for a situação.

Se olhar com atenção, você perceberá que muitas de suas reações emocionais às situações viraram hábito e têm se repetido ao longo da vida. Se avaliar os custos e os benefícios específicos dessas reações, poderá se tornar mais objetiva e mais bem preparada para compreender e gerenciar as emoções.

Para cada um destes sete passos, escreva as respostas no caderno:

1. Pergunte a si mesma: Quais são as **situações** que geralmente me aborrecem?
    - Por exemplo: Quando meu companheiro ou meus filhos não me respeitam e respondem mal ao que digo. Quando me sinto ignorada. Quando não consigo fazer algo que quero muito. Quando estou falando e parece que ninguém escuta. Quando me sinto injustiçada.
    * Algumas pessoas vão perceber quando um tema começa a surgir...

2. Pergunte a si mesma: Quando estou naquelas situações que me aborrecem, quais **mensagens** negativas envio a mim mesma?
    - Por exemplo: Não sou importante. Ninguém me respeita. Estou sempre cometendo erros. Estou sempre sozinha. Há algo errado comigo. Nunca me sentirei realizada. Ninguém jamais me amará.

Mensagens negativas repetitivas: provavelmente, você perceberá que, quando nos aborrecemos, tendemos a repetir as mesmas mensagens negativas a nós mesmas ao longo da vida, seja qual for a situação.

3. ***CUSTO:*** Qual é o custo de pensar nessas mensagens?
    - Por exemplo: Sinto-me sozinha o tempo todo. Sinto que sou uma fracassada. Sou sempre pequena e estou me retraindo. Não tenho o que quero para minha família. Nunca estou satisfeita; estou sempre infeliz. Nunca tenho o suficiente. Estou presa em um casamento terrível. Estou sempre estressada. Sinto-me insatisfeita comigo todos os dias.

4. ***BENEFÍCIO:*** Aqui você pode se aprofundar um pouco mais. Que benefício obtém ao pensar nessas mensagens negativas? Em geral,

um ou dois benefícios se ocultam nos bastidores.

- Por exemplo: Não preciso ser responsável. Estou certa quando digo que sou fracassada. Consigo ficar em paz. Aguento ser dominada. Os outros fazem o trabalho por mim. Posso ficar nesta zona de segurança conhecida e confortável.

5. Agora, pergunte a si mesma: **E se?** Quem eu seria, como me sentiria ou o que faria de diferente se minhas mensagens e crenças negativas habituais *nunca* existissem?
   - Por exemplo: Sem essas mensagens negativas, eu me sentiria calma, firme, realizada, satisfeita, mais feliz.

6. Crie uma **afirmação oposta** às suas mensagens negativas repetitivas.
   - Por exemplo: As pessoas me respeitavam e ainda me respeitam. Sou importante. Sei fazer algumas coisas muito bem. Tenho a quem recorrer. Ainda realizarei algo muito importante. Alguém me ama/vai me amar.
7. Escreva uma afirmação simples "**Eu sou**" a si mesma, com base em quaisquer afirmações do item 6, e que lhe pareça possível!
   - Por exemplo: Eu sou respeitada. Sou amada. Sou uma pessoa que faz a diferença. Sou ótima em...

Essas afirmações positivas são mais difíceis e muito menos habituais para a maioria de nós; porém, são mais verdadeiras que as mensagens que enviamos a nós mesmas durante a maior parte da vida. Faça o seu melhor e espere um minuto até absorvê-las.

MUDANÇAS NO ESTILO DE VIDA FÍSICO PARA MELHORAR O HUMOR

Para muitas mulheres como nós, principalmente as que moram sozinhas, detalhes como dormir o suficiente, comer bem (e tomar cuidado com a ingestão de açúcar) e se exercitar são coisas deixadas para trás. Como adultas, precisamos voltar a essas ferramentas básicas simples, de baixo custo e baixa tecnologia, pois elas podem ter um impacto *massivo* sobre nosso humor.

☑ **Sono:** como já mencionamos, a sensação de cansaço cria sintomas parecidos com os de TDAH para *todos* os seres humanos. Acrescentada ao cérebro com TDAH, a privação do sono exacerba os sintomas já pesados do transtorno. Mas pedir a uma mulher com TDAH que durma mais é como mandar que ela "sossegue" ou "pare de se preocupar!", ou seja, é inútil. O cérebro naturalmente atraído por estímulos, com sua habilidade incrível de ficar focado quando engajado, provavelmente deixa uma mulher com TDAH muito mais tempo acordada do que ela gostaria.

A privação do sono exacerba os sintomas já pesados do transtorno.

Um de nossos maiores desafios com o sono é que boa parte da medicação para TDAH se baseia em estimulantes e pode facilmente nos deixar acordadas durante catorze horas ou mais. Isso significa que, se você quiser ir para a cama em determinada hora, terá de tomar o medicamento o mais cedo possível no dia, para ter certeza de que o efeito tenha passado na hora de dormir. Parece óbvio, mas as pessoas costumam esquecer, só tomam o remédio por volta do meio-dia ou mais tarde e depois não entendem por que só conseguem dormir depois das 4h. Acordam tarde no dia seguinte e tomam o medicamento igualmente tarde (de novo), criando

um círculo vicioso. Se você tem esse problema, experimente pôr um alarme para tocar na hora de tomar o remédio, o mais cedo possível. Ou tente a *associação de imagens*!

Usar esse recurso de **associar imagens** significa atrelar um novo hábito a outro já comum, como colocar o medicamento para TDAH ao lado da escova de dentes ou da cafeteira, porque assim você se lembrará de tomá-lo quando escovar os dentes ou fizer o café logo de manhã. Combinar uma coisa da qual você sempre se esquece (como tomar o remédio de manhã cedo para poder dormir bem à noite) a algo que costuma fazer normalmente (como preparar o café logo de manhã) é uma ótima maneira de incorporar um novo hábito à rotina.

Se você, em geral, vai dormir à 1h e quer mudar esse hábito, em vez de se obrigar a ir para a cama às 22h, sem estar nem um pouco cansada, faça uma mudança gradual. Tente se deitar apenas vinte minutos antes que na noite anterior. Vá para a cama a essa hora durante alguns dias; depois, vinte minutos antes, por mais alguns dias. O corpo e o cérebro mal notarão a mudança, e não haverá grande resistência física. Em menos de duas semanas, você conseguirá ir para a cama em horários mais razoáveis, e seu cérebro se sentirá muito mais feliz!

☑ **Alimentação:** ter fome é como sentir cansaço, pois exacerba todos os sintomas de TDAH. Quando você tem o transtorno, principalmente se toma estimulantes e está concentrada em algum tipo de tarefa, é fácil se esquecer de comer durante a maior parte do dia. E aí estoura a bomba! O nível de açúcar no sangue desaba, e o humor fica terrível. De repente, você começa a sentir tontura, já são 21h, e você atacou a geladeira, devorando uma tonelada de comida nem um pouco saudável, porque finalmente percebeu que não comeu nada o dia todo e está faminta.

Horários regulares para as refeições e lembrar-se de comer lanches saudáveis, ricos em proteína, no decorrer do dia, como iogurtes pequenos, queijos, castanhas ou barras de cereal com baixo teor de açúcar, além de se hidratar, fazem grande diferença no controle dos níveis de açúcar no sangue e minimizam as flutuações de humor. Faça o possível para ter diversos lanchinhos à mão e deixe alguns no carro e na bolsa.

☑ **Açúcar:** é gostoso, mas para o bem de seu cérebro e de seu humor, e de todas as pessoas afetadas pelas suas oscilações, livre-se dele. O açúcar refinado causa um pandemônio total no cérebro com TDAH. Muitas de nós adoramos e até podemos ser viciadas em alimentos doces, mas eles nos jogam em uma espiral descendente.

Na próxima vez que você comer um monte de alimentos com açúcar, tente observar o que acontece com sua energia e seu humor, não logo depois, mas no dia seguinte.

Quando sugeri às nossas clientes que observassem com atenção suas oscilações de humor após a ingestão exagerada de açúcar, mais de 80% delas relataram que se sentiam irritáveis e muito mais letárgicas no dia seguinte. Algumas acrescentaram que sofriam picos de ansiedade e quase depressão. Se você não tem certeza se esse é seu caso, na próxima vez que comer um monte de alimentos com açúcar, tente observar o que acontece com sua energia e seu humor, não logo depois, mas no dia seguinte (ou confie na minha palavra).

Se eliminar o máximo de açúcar processado de sua dieta, você corre um risco muito menor de sofrer os solavancos da montanha-russa. Tente se

livrar o quanto puder do açúcar, por ao menos três dias, e note a diferença em seu humor geral. Para uma mulher com TDAH, já afetada pelas oscilações de humor, a remoção do açúcar processado é imprescindível.

☑ **Exercício físico:** você já deve saber que, quando se exercita, se sente bem, e seu humor melhora, mas ainda pode ser difícil incorporar o exercício físico ao dia a dia. Não é apenas questão de não ter tempo ou de estar ocupada; quando você não está a fim, parece impossível se motivar a movimentar o corpo, mesmo que só um pouco, sobretudo quando é muito mais fácil se colocar na posição horizontal no sofá! Sua melhor opção é inserir pequenas doses de atividade física adicional à rotina diária. Aumentos incrementais simples na atividade física terão impacto massivo no humor geral e na própria vida. Lembre-se de que o objetivo real aqui é regular o cérebro; ficar em boa forma é um bônus extra!

> *Uma de nossas clientes, Sharon, é um ótimo exemplo dos benefícios de aumentar a atividade física. Ela tem sessenta e poucos anos e estava cansada de depender da cafeína para melhorar o humor e a energia.*
>
> *Sugeri que ela começasse a usar as escadas no trabalho (só dois andares), não para perder peso, mas para equilibrar o humor, com o passar do tempo. Em uma semana, com a simples mudança de subir os degraus até o escritório no terceiro andar, após os intervalos no trabalho, ela já tinha mais energia e melhor humor no fim do dia.*

Se você não pratica nenhuma atividade física, comece a acrescentar pequenas doses de movimento à sua vida, a qualquer hora, mas todos os dias. Por exemplo, em vez de procurar a vaga mais próxima no estacionamento, escolha uma distante, para ter a oportunidade de andar

mais um minuto. Ou fique de pé na hora de atender a um telefonema. Ou faça um exercício físico de um minuto (sim, só sessenta segundos) quando tiver um intervalo, ou simplesmente se levante da cadeira e se alongue.

Pouco a pouco, essas mudanças pequenas se acumulam e podem exercer impacto significativo sobre seu humor e, consequentemente, sobre tudo que você realizar no dia.

HORMÔNIOS, DE NOVO?

Temos muita dificuldade de equilibrar o humor por causa dos níveis naturais de dopamina em nosso cérebro, mas, como se isso não bastasse, precisamos lidar com as costumeiras mudanças hormonais das quais *todas* as mulheres sofrem. Enfim, o que uma mulher com TDAH pode fazer? Embora não exista solução rápida para a TPM ou para a TDPM, há certos passos que você pode seguir para amenizar o impacto dessas condições. Primeiro, é crucial saber com o que está lidando. Depois, torna-se essencial o uso de estratégias específicas para gerenciar o humor, apesar das oscilações hormonais constantes.

Jasmine – levada por um maremoto emocional

Superenérgica e sempre ativa, Jasmine reconhece que é tão viciada em estímulo que se sente desconfortável com a calmaria. A vida inteira ela esteve em situações que a expunham tanto a uma estrutura e pressão extremas quanto à crítica abundante: uma mãe exigente, anos como bailarina e, por fim, residência médica. A negatividade que vivenciou acabou pesando, e ela costuma ser rigorosa consigo mesma, crítica quanto ao próprio

desempenho e vive se questionando se toma a decisão certa. Com frequência, perde-se em lamentações por relacionamentos que fracassaram no passado.

Infelizmente, todos os sentimentos negativos de Jasmine acerca de si própria são exacerbados por causa de seu ciclo mensal. Mais ou menos quatro dias antes do período menstrual, seu humor desaba. Ela o descreve como a sensação de ser levada por um maremoto, onde não consegue pensar nem respirar, sobrecarregada com tanta ansiedade e negatividade a ponto de se sentir sufocada. Apesar de ser uma ocorrência mensal, sempre a pega de surpresa!

A primeira sugestão que demos a Jasmine para lidar com as alterações hormonais foi acompanhar seu ciclo em um aplicativo de monitoramento menstrual e bloquear na agenda física os dias em que ela já sabe que terá dificuldade de funcionar. Marcando as datas em que o humor cai, ela saberá quando e o que esperar, e poderá simplificar sua rotina com antecedência.

Mas o maior benefício para Jasmine é ela saber que agora tem uma visualização clara em sua agenda, que inclui uma data final! A consciência de que não se sentirá assim para sempre tem um poder transformador para ela, pois lhe dá clareza e força nos momentos cruciais de tumulto emocional, quando, antes, caía no desespero e não via saída.

Ao acompanhar seu ciclo na agenda, você terá também uma "data final" visual como referência.

Acompanhando o humor de Jasmine em vez de apenas seu período, nós a ajudamos a ajustar intenções para aqueles dias, além de implementar uma rotina matinal obrigatória de dez minutos de ioga na varanda, que se tornou seu exercício favorito para começar o dia se sentindo mais conectada consigo mesma. Esses hábitos (acompanhamento da expectativa da queda do humor, ajuste de intenções e uma atividade simples para começar o dia) a ajudam a navegar pelo maremoto das mudanças hormonais sem se sentir sufocada, e superar esse ciclo.

As três regras do TDAH e da TPM

- ☑ 1. Saiba de antemão quando seu humor vai sequestrá-la (e levar com ele sua sanidade), acompanhando seu ciclo e o próprio humor, para nunca mais ser pega de surpresa de novo. Com antecedência, ponha uma nota de "alerta" na agenda para os dias em que você provavelmente será afetada, assim não terá a sensação do tipo *O que há de errado comigo?* quando se sentir sobrecarregada por emoções extremas. Ao acompanhar seu ciclo na agenda, você terá também uma "data final" visual como referência, em vez de sentir que ele nunca acabará.
- ☑ 2. Nesse período do mês, programe *de antemão* ao menos uma atividade simples por dia que lhe traga algum nível de felicidade e alívio: yoga, assar bolos, um cochilo, dança, treinamento de força, brincar com seu *pet*, desenho, ver videoclipes ou conversar com sua melhor amiga – qualquer coisa que seja confortável para você. Mesmo que faça isso por apenas dez minutos, comprometa-se com alguma dessas atividades, como uma "obrigação" diária, durante esse período mensal.

* Pegue sua agenda agora e marque algumas atividades de sua escolha nesses dias; não espere para fazer isso mais tarde, quando provavelmente não terá vontade.

☑ 3. Estipule uma regra de não tomar decisões importantes durante esse período. Anote na agenda algo do tipo: "Decisões importantes não são permitidas. Sério: nenhuma!".

Ao observar quando o humor muda e o que acontece nesse momento, você pode aplicar ao menos uma dessas estratégias e fazer escolhas conscientes, em vez de ser impelida pelas oscilações de humor.

ALTERADORES DIÁRIOS DO HUMOR: O QUE FAZER QUANDO ESTIVER ABORRECIDA

Veja, a seguir, algumas abordagens simples que você pode incorporar ao cotidiano para ajudá-la a controlar as emoções negativas persistentes que podem afetá-la a cada dia, e várias vezes por dia. Essas técnicas já se mostraram eficazes para nossas clientes, quando precisam controlar os humores negativos que lhes causam sofrimento.

☑ Reveja suas expectativas

Podemos nos aborrecer por uma centena de motivos diversos, mas todos eles se reduzem a uma explicação muito simples: nossas expectativas frustradas.

Brinque com esse conceito na próxima vez que ficar chateada, seja qual for a situação, e pergunte a si mesma:

1. O que eu queria, ou esperava, que não aconteceu ou não tive?
2. E se eu não tivesse essa expectativa?

Escreva as respostas no caderno. Esse gesto a ajudará a reconhecer padrões nas coisas que a deixam aborrecida (ou frustrada, ou zangada, ou simplesmente amargurada, de modo geral). E, quando identificar um padrão, terá uma chance melhor de quebrá-lo.

☑ Sinta o ardor

Quando nos exercitamos para ganhar músculo, trabalhamos até *sentirmos o ardor*, superando a dor pelo esforço de mais algumas flexões; e seria muito estranho alguém ganhar massa muscular sem experimentar *nenhum* tipo de desconforto ou dor. Podemos pensar em desenvolver nossos "músculos" emocionais da mesma maneira. As emoções negativas costumam se espalhar por todo nosso ser e nos desviar de qualquer trilha bem-intencionada que poderíamos seguir. Imagine se, em vez de tentar expulsar essas emoções (como decepção, tristeza ou rejeição), você se empenhasse em passar *por* cima elas. Quando você reconhece, enfoca e vivencia plenamente as emoções negativas, enfraquece o poder que elas têm de dominá-la.

Devo esclarecer que não me refiro a aceitar situações negativas (embora seja possível, e alguns mestres incrivelmente sábios digam que devemos!), mas, sim, acolher as *emoções* dolorosas que acompanham o fato ocorrido.

Quando você reconhece, enfoca e vivencia plenamente as emoções negativas, enfraquece o poder que elas têm de dominá-la.

Quando as emoções negativas quiserem invadir sua alma, convide-as a entrar e sinta-as plenamente; faça o possível para vê-las como realmente são. Pare e tente observar de onde veio a negatividade (ou sua reação automática) – de suas crenças e expectativas – e, em seguida, encontre o centro desse sentimento. Talvez arda e machuque muito, mas, assim como na malhação da academia, você pode sentir o ardor, reconhecê-lo, explorar sua origem, atravessá-lo e continuar em frente.

Acolher e processar uma emoção leva menos de um minuto, e o que geralmente acontece é parecido com o que ocorre quando você fixa o olhar em algo até ficar embaçado, ou quando pensa e repete a mesma palavra ou frase em voz alta tantas vezes que perde o sentido. Quando você permanece fixamente focada na emoção que sequestra sua vida agora, ela perde o poder de domínio e logo começa a se dissipar.

☑ *Kit* para resgatar o humor

Você não pode prever sempre quando e como certas emoções surgirão, mas sabe, por experiência, que determinados momentos do dia ou alguma situação específica a jogarão, com certeza, em um estado de espírito que pode retardar ou até impedir de vez seu progresso. Se estiver preparada para essas circunstâncias e tiver algumas ferramentas à mão para lidar com elas, poderá refrear essas emoções.

Considere essas ferramentas seu *kit* pessoal para resgatar o humor. Para criá-lo, comece com uma bolsinha ou um recipiente que você manterá em algum lugar acessível, como sua mesa de trabalho, seu quarto ou o carro. Ele deve conter alguns itens tangíveis a serem usados quando você se sentir emocionalmente paralisada.

Alguns dos recursos mais benéficos para nossas clientes incluem música ou uma *playlist* – ou, ao menos, uma lista de canções específicas para você escutar assim que puder; um livro escrito por seu autor motivacional preferido; o nome de duas pessoas que a fazem rir e sejam acessíveis; um objeto que faça você se sentir bem – fotos que despertem lembranças incríveis; um poema ou a letra de uma canção; uma cópia impressa de um e-mail ou texto que a deixou fascinada quando recebeu; ou qualquer coisa que desperte seu sorriso.

Para muitas pessoas, os objetos físicos e as experiências têm impacto mais imediato e poderoso sobre as emoções do que os pensamentos abstratos. Quando você toca algo fisicamente e vê coisas que implicam positividade, dá a si mesma a habilidade de alterar o próprio humor; mesmo que apenas momentaneamente, e isso basta para induzir uma mudança. No caso de muitas de minhas clientes, o propósito de mudar o humor se torna um hábito, e algumas sentem que é um jogo que a mente adora jogar... e vencer.

Provavelmente, você sentirá a mesma coisa.

☑ Modele o seu modelo

Este exercício a tirará da própria cabeça e a colocará na de outra pessoa, alguém em cuja cabeça, pelo menos nesse momento, você gostaria de estar.

Escolha uma pessoa que você conhece bem e admira. Um mentor, sua melhor amiga, um membro da família que sempre admirou, uma figura pública que não conhece pessoalmente, mas respeita muito. Qual é o nome dessa pessoa? Por que você a admira? Durante uns trinta segundos, pense em como ela viveria a rotina diária.

No seu caderno, escreva o nome da pessoa e faça uma lisa dos atributos dela: como se comporta? O que ela faria e como reagiria em uma situação particularmente estressante (talvez como a sua, neste momento)? O que você acha que ela pensaria e diria?

Uma pausa no seu fluxo de pensamentos para você se colocar na mente de outra pessoa pode lhe proporcionar uma interrupção muito oportuna de seu diálogo interior incessante, além de inspirá-la a pensar em uma direção completamente nova e diferente.

COMO ADMINISTRAR A NEGATIVIDADE EXTREMA

Algumas mulheres com TDAH são esmagadas por humores negativos profundos, e, quando eles se manifestam repetidas vezes, em qualquer situação, o sentimento geralmente é o mesmo, com a mesma mensagem, imiscuindo-se em nossa vida. Podemos ignorá-lo e tentar focar no positivo, mas o negativo invade mesmo assim, não importa o quanto tentemos rechaçá-lo, e nos deixa aborrecidas, desanimadas e desmotivadas.

Criei estas técnicas "não tão simples" anos atrás, que têm se mostrado incrivelmente eficazes a todas as nossas clientes. Leia-as e pratique-as agora, *antes* de ser engolida por uma situação perturbadora, assim estará preparada para controlar suas reações e respostas quando for necessário.

ESCRITA COM A MÃO NÃO DOMINANTE

Escrever à mão – principalmente com a mão não dominante –, em vez de digitar em um teclado ou ditar um memorando, é um dos modos mais fáceis de forçar o cérebro a desacelerar e focar, para que, assim, você consiga absorver mais plenamente a informação.

☑ Em vez de ser assolada por emoções negativas e reagir no piloto automático, da próxima vez que lhe acontecer algo perturbador, assuma o controle com esta técnica em três passos.

Passo 1: registre no caderno tudo que a perturbar, *escrevendo à mão*. Aceite quaisquer emoções que surjam enquanto estiver fazendo esse exercício e deixe-as entrar. Fique à vontade para recebê-las de braços abertos e oferecer a elas um lanchinho!

Passo 2: para desacelerar um pouco mais sua mente brilhante, anote de novo as coisas que a perturbam, mas, dessa vez, com a mão *não dominante*. Não se preocupe como ficará a letra. Só você lerá esse texto. O esperado é que, depois de escrever o cenário perturbador com a mão dominante e com a outra, não dominante, você esteja menos reativa e até mais calma.

Passo 3 (o mais importante): agora pense em uma ou duas possíveis soluções para aquilo que a perturba e anote no caderno cada uma delas, três vezes, com a mão não dominante. (Enquanto faz isso, observe que sua escrita com a mão não dominante ficará cada vez mais fácil! Veja aonde você chegou!)

Possível solução 1: (anote-a no caderno três vezes com a mão não dominante)

Possível solução 2: (anote-a no caderno três vezes com a mão não dominante)

Quando você sentir que tem disposição mental mais analítica, em vez de *apenas* ferver em emoções negativas, sua mente mudará o foco para possíveis soluções.

DE VOLTA À LIBERDADE

Elaborei uma técnica chamada "De Volta à Liberdade" com o objetivo de ajudar mulheres com TDAH a controlar as emoções negativas capazes de se tornar tão avassaladoras que acabam exercendo forte influência em nossa vida. É um exercício de visualização que você pode fazer quando se sentir sequestrada por uma emoção negativa; é um dos meus favoritos, ao qual recorro frequentemente.

☑ Para começar, fique em posição confortável e pense naquilo que a perturba e nas mensagens que você dá a si própria sobre essa situação. Espere alguns segundos para poder sentir quaisquer emoções que venham à tona. Agora, faça o possível para dar um nome à emoção primária, aquela que se destaca mais que as outras. Não pense demais. Apenas diga a primeira palavra que lhe ocorrer. É raiva? Arrependimento? Culpa? Vergonha? Ressentimento? Resignação? Tristeza? Desesperança?

Imagine que essa emoção tem forma. Ou, se quiser que fique mais interessante para o cérebro, pense nela como um personagem de desenho animado com personalidade. (Obrigada, Pixar, por deixar essa parte do exercício muito mais fácil de entender!) Em seguida, visualize a forma da emoção, ou o personagem, a um metro e meio de distância.

Agora, imagine-se afastando-se dela até a distância de uns trinta metros. À medida que se separa da emoção, você ainda a vê como uma forma cada vez menor, até se tornar uma imagem minúscula que mal pode ser percebida. Note que esse enorme espaço silencioso é muito maior do que a energia da emoção que você sentia.

Sua emoção não é você, nem nunca foi. É uma emoção válida, mas não é *você*. Está completamente separada e tão distante agora que parece um ponto minúsculo. Você está aqui, com um espaço aberto imenso à frente, atrás e ao redor. Antes essa emoção ocupava um espaço infinito no seu coração e na sua mente, ou, pelo menos, você *achava* que sim. Mas, se olhar melhor, der nome a ela e, por fim, se distanciar dela, ganhará uma nova perspectiva sobre o que ela é: uma emoção em um universo massivo e infinito de espaço e possibilidades.

Sua emoção não é você, nem nunca foi.

Esse é o momento em que você pode perguntar a si mesma: o que é possível agora que a emoção se tornou um pontinho tão distante?

O exercício mental de ver a si mesma se separando de suas emoções abrasadoras e de olhá-las como realmente são lhe dá uma perspectiva extremamente necessária para escolher sua reação ou resposta e, posteriormente, a oportunidade de não deixar que elas a dominem de novo.

Resumo rápido para o TDAH

- O TDAH compromete nossa habilidade de regular as emoções.
- Nosso humor do momento tende a ditar toda nossa realidade.
- Use a Programação do Humor para fazer as coisas:
  - horários de alta energia = tarefas e projetos difíceis
  - horários de baixa energia = tarefas e projetos mais fáceis
- Canalize o poder emocional da expectativa para ficar motivada.
- O desenvolvimento de seus músculos emocionais começa com um pequeno aumento do autocontrole e tornando-se mais objetiva e analítica em relação aos pensamentos

negativos.

- Suas habituais crenças negativas têm custos e benefícios. Saiba quais são.
- Cuide do cérebro com elementos básicos: mais horas de sono, nutrição saudável, menos açúcar e mais atividade física.
- Fatores hormonais que afetam de modo significativo todas as mulheres exacerbam nosso desafio com a regulação do humor.
- Acompanhe seu ciclo menstrual, assim como seu humor, para nunca ser pega desprevenida novamente.
- Verifique seus desejos e suas expectativas sempre que se sentir aborrecida ou perturbada.
- Aceite e vivencie plenamente suas emoções negativas, pois isso diminuirá o poder delas sobre você.
- Faça *brainstorming* e escreva as possíveis soluções com a mão não dominante após um momento perturbador.
- "De volta à liberdade": encolha as emoções. Crie um espaço vazio imenso entre você e elas. Esse espaço é onde existem as possibilidades.

FOCO ÚNICO

Checagem das grandes expectativas

Comece a observar como suas expectativas estão conectadas ao seu humor negativo. Durante uma semana inteira, sempre que você começar a se sentir aborrecida, pergunte a si mesma:

1. O que eu esperava e não consegui?
2. E se nunca tivesse essa expectativa?

Escreva ou grave um áudio com suas respostas. Depois de uma semana, provavelmente você começará a notar os padrões nas coisas e nas

situações que mais a aborrecem, frustram ou enraivecem, e a importância das expectativas. Isso pode ajudá-la, de forma significativa, a gerenciar as emoções, quando essas circunstâncias se repetirem no futuro.

13

Tome Decisões Simplificadas

Embora todas as pessoas sejam indecisas de vez em quando, muitas mulheres com TDAH sempre acham difícil tomar decisões, sejam elas grandes ou pequenas. Nossa dificuldade assume duas formas. Você pode achar tão difícil decidir qualquer coisa que não consegue tomar decisão nenhuma e passa os dias em uma constante dança solitária. No outro extremo, talvez tome decisões impulsivas, agarrando-se à primeira ideia que surgir, sem parar para avaliar as consequências. Ou talvez faça um pouco das duas.

Antes de abordarmos as soluções, podemos explorar algumas causas das duas formas de dificuldade. Começaremos com a paralisia da indecisão.

PARA AS QUE FICAM EM CIMA DO MURO...

Se você é perpetuamente indecisa, vamos examinar algumas coisas que a impedem de descer desse muro proverbial. Espero que se lembre de algumas delas, pois já foram mencionadas no Capítulo 8, quando abordamos os meios inconscientes de criar estímulo.

Medo de perder algo (FOMO, do inglês *fear of missing out*)

A eterna sobrecarga de informações pode dificultar uma tomada de decisão, principalmente quando você se depara com 105 caminhos diferentes. É difícil e, às vezes, torturante escolher um. É como uma criança em uma loja de doces – todas as possibilidades parecem boas; como escolher? Se optar por determinado rumo, talvez ele esteja errado ou você perca todas as outras opções que poderiam ser muito melhores! É o medo de perder algo em sua forma extrema.

Na zona de conforto

Muitas de nós, sobretudo quando ficamos mais velhas, recorremos à indecisão para evitar o medo da possibilidade de cometermos um erro ou de sermos responsabilizadas por determinada escolha. Hesitamos porque não queremos parecer volúveis, pouco inteligentes ou equivocadas, ainda mais se a decisão afetar nossa família, nossa carreira e outras possibilidades, todas aparentemente superimportantes. Também complica quando pensamos nas outras pessoas que podem ser impactadas pela *nossa* decisão. Enfim, quando fazemos tudo que é humanamente possível para evitar

erros, no fim, o único meio de evitá-los por completo é não tomar decisão nenhuma.

Todo o bem e todo o mal, tudo ao mesmo tempo

É duro tomar decisões importantes quando todos os prós e contras giram em um turbilhão em sua mente, com o mesmo peso e a mesma carga emocional. Toda escolha e todo possível resultado positivo e negativo passam por você ao mesmo tempo! Como escolher uma opção sob circunstâncias tão aflitivas? Com todos os possíveis resultados diferentes girando sem parar ao seu redor, você pode se enrolar toda ao tentar decidir, mesmo que a lógica lhe diga que a questão a ser decidida não é *tão* importante.

Uma questão de confiança

Se você não confia plenamente em si mesma, como pode confiar nas próprias decisões? Talvez tenha tomado uma decisão que não foi boa para você ou para terceiros, ou perdido uma grande oportunidade porque não conseguiu se decidir. Ao ficar remoendo essas situações repetidas vezes, você acaba sem fé na própria capacidade de tomar decisões.

Se você não confia plenamente em si mesma, como pode confiar nas próprias decisões?

Mesmo que suas decisões passadas tenham sido corretas, você se esquece delas e só se lembra dos maus resultados. Essa falta de autoconfiança deixa mais difícil qualquer decisão. E, quando chega o momento de decidir algo importante e a aposta é alta, você se sente insegura, atordoada e prefere não dar o passo necessário.

Sem saber o que realmente quer

E se você não souber o que a faz, de fato, feliz? Talvez tenha dificuldade de escolher uma carreira, um lugar para morar ou uma pessoa com quem sair. Talvez suas escolhas passadas tenham sido motivadas por pura emoção e entusiasmo momentâneo, responsáveis por seus melhores momentos, mas também pelo mais amargo arrependimento depois. Se você não sabe o que quer nem o que, de fato, importa, como pode tomar uma decisão certa ou, aliás, *qualquer* decisão?

O OUTRO LADO: DECISÕES IMPULSIVAS

Há outro tipo de desafio nas tomadas de decisão, igualmente comum e estressante para nós, apesar de menos discutido. Tenho certeza de que você conhece a frase: *preparar*, *apontar*, *fogo*. Pessoas que tomam decisões impulsivas pulam a parte do *apontar*. Alguns dos motivos para esse tipo de decisão, sem muitas ponderações, e do tipo "as consequências que se danem", são:

Sobrecarga por excesso de opções

Se seu cérebro se ocupa de inúmeras opções e você não tem tempo suficiente (ou o cérebro diz que não tem) para avaliar todas, uma decisão precipitada parece uma escapatória necessária, proporcionando enorme alívio. Além disso, decisões impulsivas alimentam momentaneamente o cérebro em busca de estímulos, o que também causa certa satisfação.

Necessidade de saber AGORA

Muitas mulheres com TDAH sofrem com a insegurança e a incerteza de não saber. É como se o fato de não enxergar um destino claro à frente criasse uma sobrecarga adicional tão desconfortável e tão avassaladora que você acaba fazendo uma escolha, qualquer uma, agora mesmo, só para evitar o sofrimento.

Fuga do intenso tédio e da inquietude

Quando o tédio ou a inquietude tomam conta, há uma sensação de agonia; e, sejamos sinceras, para algumas de nós, levar um tempo para pensar nos detalhes até tomar uma decisão bem pensada é simplesmente *impraticável*, quando já estamos mil passos à frente da decisão e sentimos a dor da impaciência para nos dedicarmos à próxima tarefa. Somos capazes de qualquer coisa para fugir desse sentimento, recorrendo a decisões e ações precipitadas, com base naquilo que proporciona alívio naquele exato momento. Muitas decisões impulsivas do tipo "Que diabos eu tinha na cabeça?" surgem desse sentimento.

Situações de alta pressão

Decisões impulsivas também são comuns a pessoas em cargos de liderança de alta pressão, ou que precisam lidar com inúmeras responsabilidades, ou vivem sob a pressão de outros em relação ao seu desempenho. Parece mais importante riscar um item da lista de coisas a fazer, sem pensar muito, que perder tempo refletindo. Às vezes, esse tipo de decisão impulsiva pode ser precedido por semanas (ou meses) de ponderação exagerada. De repente, quando a pressão externa ataca, tomamos uma decisão qualquer para acabar logo com o assunto.

A decisão impulsiva é o oposto do estado de indecisão, mas, no fim, tem o mesmo efeito. Dá um alívio no momento, mas costuma deixar você em situações que provocam dificuldade e estresse adicionais, principalmente se criar conflitos com as pessoas afetadas por essa decisão.

COMO TOMAR DECISÕES MAIS *RÁPIDAS* (PARA O TIME DAS INDECISAS) OU MAIS *LENTAS* (PARA O TIME DAS IMPULSIVAS)

Estar no modo indecisão pode ser interessante e excitante. Antes que uma escolha seja feita, todas as possibilidades criam ruído de fundo rítmico, e, quando você finalmente escolhe, todo esse estímulo desaparece de repente, e o silêncio reina. O alívio de saber o que fazer é absolutamente incrível... durante quinze segundos! Mas, depois disso, o silêncio na mente começa a ser desconcertante e pode se revoltar em um grito ensurdecedor que questiona a decisão tomada ou cria novas decisões a respeito da decisão.

Também é interessante, envolvente e, às vezes, divertido tomar decisões impulsivas. Elas podem ajudá-la a dar passos em ritmo mais

rápido, sem ter de pensar muito, além de aliviar logo qualquer sobrecarga e pressão. Entretanto, isso, vez ou outra (ou com frequência), é prejudicial.

Qualquer que seja o cenário que descreva sua decisão, sempre há meios de equilibrar o processo, para que, assim, você consiga fazer escolhas sólidas com base no conhecimento e na força. As estratégias a seguir, testadas e comprovadas, são as favoritas, que ajudaram minhas clientes a tomar decisões grandes e pequenas com muito menos angústia e mais certeza.

Defina um limite, qualquer um

A definição de alguns parâmetros na capacidade de tomar decisões lhe permite estreitar o foco, diminuir as distrações externas e sintonizar-se naquilo que você quer fazer. Esses limites servirão como uma fronteira para seu cérebro, tornando as escolhas menos infinitas.

☑ Limites para o time das indecisas: diminuir as opções

Limite de tempo: tenho cinco horas para tomar essa decisão; tenho três dias para escolher em qual programa me inscreverei.

Limite de orçamento: posso gastar até cinquenta reais nisso.

Limite de variáveis: só escolho entre azul e roxo; só levarei em conta hotéis que incluam café da manhã.

Limite numérico: devo verificar as recomendações para um máximo de cinco produtos antes de escolher um; pretendo visitar seis universidades antes de decidir a qual me candidatar.

Ao definir um limite, você assume o controle e se compromete a evitar a possibilidade de ficar atordoada diante de uma gama infinita de opções que podem estressar o cérebro.

☑ Limites para o time das impulsivas: decidir não decidir

Por outro lado, se você tende a tomar decisões precipitadas, precisa de uma espécie diferente de regra que a incentive a dar um tempo ou postergar a decisão antes de se agarrar a uma das opções. Pense nessa regra como uma rotatória que você está construindo em seu cérebro brilhante, com o intuito de desacelerar a intensa velocidade e pressão interna para tomar uma decisão *agora*.

***Aperte o botão de pausa*:** decisões imediatas não são permitidas; faça uma pausa de pelo menos dez minutos.

***Respire uma vez (ou três)*:** não responda verbalmente à outra pessoa, dando-lhe a decisão, enquanto não respirar fundo três vezes ou contar até sete.

***Reinicie o cérebro*:** não tome nenhuma decisão pelo menos até o dia seguinte, depois de dormir e relaxar.

***Verifique antes*:** adie a decisão até completar uma breve "lista de decisões", que pode incluir fatores como custos, riscos, benefícios, alternativas etc.

Use *qualquer* método de pausa que a ajude a desacelerar, dar um tempo e reduzir a pressão interna que você sente para tomar uma decisão imediata.

Passe do emocional para o analítico

Você se sente péssima para tomar certas decisões e sempre escolhe errado? Questiona com quem deve ter um relacionamento ou quando começar alguma atividade, que empregos procurar ou qual tarefa realizar primeiro? Forçar o cérebro a sair do modo emocional e entrar no modo analítico pode ser a solução necessária para você dar um passo adiante.

☑ Para o time das indecisas: fazer um inventário das decisões passadas

Primeiro, identifique todos os casos anteriores em que você teve de tomar uma decisão semelhante à que enfrenta agora. Por exemplo, empregos que já teve, dinheiro que gastou ou experiências das quais participou. Volte no tempo até conseguir anotar tudo. Depois, escreva os resultados de cada decisão. Ao analisá-los, muitas, ou a maioria, dessas decisões deram certo? Algumas, pelo menos? Provavelmente, você toma mais decisões corretas do que pensa; o problema é que uma ou duas experiências ou resultados negativos são muito mais memoráveis (lembre-se: "se sangra, vira notícia") e podem ter apagado de sua memória todos os exemplos positivos. Esse tipo de inventário a ajudará a perceber que suas decisões provavelmente são melhores do que você imaginava.

Jessica – listas de relacionamentos

Quando Jessica e o marido começaram a namorar, ela estava completamente paralisada pela dúvida de se ele era o homem "certo". Com 34 anos e "ainda" solteira, sentia que todos os relacionamentos anteriores tinham sido desastrosos e não confiava na própria habilidade para escolher o relacionamento atual. Era incapaz de confiar no próprio bom senso e rompeu

com o parceiro não uma, mas duas vezes, nos seis primeiros meses de namoro.

Para Jessica ganhar perspectiva, sugerimos que fizesse uma lista de ex-namorados, desde o primeiro ano de faculdade, e os classificasse em uma escala entre "Homens maravilhosos com quem poderia ter me casado" e "Situações desastrosas com alguém que teria destruído toda minha vida".

Depois de anotar o nome de cada namorado e levar em consideração os fatos em torno de cada relacionamento, Jessica ficou com onze nomes na lista, só dois dos quais categorizados como "desastrosos". E um desses ocorrera logo depois do fim de outro relacionamento e era uma óbvia compensação! Ou seja, nove de seus namorados eram seres humanos maravilhosos. Isso equivale a 82% de índice de sucesso! (Jessica se conscientizou de que aquela talvez fosse a nota mais alta que tivera na vida.) Descobriu que tinha mais discernimento do que imaginava (o fato de ter rompido com todos tinha mais a ver com sua dificuldade de assumir compromissos, tema completamente diferente). A anotação dos fatos sobre as pessoas com as quais namorou e a imparcialidade da lista lhe deram a autoconfiança necessária para poder prosseguir com o relacionamento atual... e, embora não seja fácil, ela vive feliz no casamento há muitos anos.

Todas as pessoas cometem erros de julgamento na vida, mas nosso cérebro com TDAH se apega ao negativo com muito mais força que ao positivo, fazendo-nos crer que não sabemos o que é melhor para nós, quando, na realidade, geralmente sabemos, sim.

☑ Para o time das impulsivas: ficar no modo analítico

Quando você baseia suas decisões em fatos em vez de em inquietude, frustração, impaciência ou outras emoções, em geral faz escolhas melhores.

Eis algumas perguntas que você pode fazer a si própria:

- Este é o melhor caminho para o resultado que quero ou apenas um paliativo para o momento?
- Se eu errar, qual é o potencial do impacto?
- Será que posso mudar caso me arrependa da minha decisão depois?
- Se esperar até decidir, vou atrasar outras coisas?

QUAL É SEU TEMA DOMINANTE?

Esta é minha dica favorita, sempre. A tomada de decisões pode ser simplificada quando você identifica aquilo de que *realmente* precisa e deseja na vida. O fato de dar nome a essa meta – por exemplo, calma, estabilidade, tranquilidade, diversão, amor, saúde, liberdade, paciência, dinheiro ou família – lhe permite focar no que é importante, usando a palavra como guia para suas decisões. Escolha, então, um "tema" para a semana, para o mês, para o ano ou para a vida toda!

☑ Que palavra você usaria para resumir aquilo que deseja mais que tudo? Escreva-a em um pedaço de papel ou *post-it* e coloque-o em local onde possa vê-lo várias vezes ao dia como ponto focal.

Quando fiz isso anos atrás, pensei no que realmente queria e de que precisava na vida e, para minha surpresa, escolhi a palavra *tranquilidade*. Tendo como ponto focal essa palavra, na hora de tomar decisões, eu me perguntava: *Essa escolha me trará mais ou menos tranquilidade?* De fato,

isso simplificava toda escolha que tinha de encarar. Espantei-me ao notar quantas escolhas aparentemente lógicas quase fiz que teriam me desviado para o caminho do estresse, da agitação, da sobrecarga e dos estímulos... quase tudo o que estava acostumada a fazer, ou seja, o oposto do que eu queria.

Com o passar dos anos, basear as decisões em um único tema provou ser uma ferramenta valiosa não apenas para mim, mas para muitas outras pessoas. Se você tiver identificação profunda com seu tema, anote-o no caderno para poder se lembrar dele daqui a alguns anos.

☑ Corrigir e continuar

Se o medo de errar é o que a impede de se comprometer com uma escolha, você não é a única. Muitas pessoas adiam as decisões só para terem certeza de que não criarão confusões com alguma coisa (ou com tudo). Esquecemo-nos da sabedoria que aprendemos no jardim de infância: todos nós cometemos erros. Todos! Cientistas, CEOs, doutores, juízes, pais, atletas profissionais, professores, inventores, líderes espirituais, você, eu, *todas as pessoas*. Pense nisto: ninguém (exceto a Nasa) sabe exatamente quantas correções de curso a missão Apolo 11 fez em sua jornada, mas sabemos que *ninguém se importa*, pois, afinal, ela levou os primeiros seres humanos à Lua!

Mesmo que você exerça enorme pressão sobre si própria para tomar sempre a decisão "certa", será mais fácil dar o primeiro passo se souber que é quase sempre possível corrigir os prováveis "erros" e escolher de novo.

Faça a si mesma estas perguntas:

- Se eu não tivesse medo de errar, o que escolheria?
- Se fizer a escolha "errada", eu ou outras pessoas ficaremos bem?

- Essa escolha é irreversível ou haverá chance de mudar?

Paige – paralisada no desconhecido

Paige se vê constantemente paralisada pela indecisão. É uma adorável mãe solo de três filhos e, desde o divórcio, vive sobrecarregada, às vezes até imobilizada pela "paralisia por análise": vendo todas as decisões não só como importantes, mas também como permanentes. É sempre tudo ou nada. Ela se culpa pelo divórcio e tem pavor de cometer outros erros, mesmo em escolhas insignificantes, como o local onde pendurar um quadro no apartamento para onde se mudou quase um ano atrás.

Como nunca sabia o que fazer ou quando, Paige se sentia completamente desorganizada em todas as áreas da vida. O trabalho estava atrasado, ela não cuidava de si própria, o apartamento era uma bagunça, e ela não passava tanto tempo com os filhos como gostaria. A inabilidade de tomar até mesmo as decisões mais simples afetava quase tudo em sua vida: tempo com a família, saúde, carreira, conforto no lar e outras coisas.

Para ajudar Paige a retomar o poder de decidir, sugerimos que ela começasse a fazer escolhas em uma área (no momento) que lhe parecesse a mais simples, sentindo-se melhor no decorrer do exercício, até conseguir direcionar o processo para sua meta, passo a passo. Ela escolheu uma academia na vizinhança, limitando-se a três opções, fez uma aula fitness inaugural e se matriculou para duas aulas, marcando-as na agenda com palavras de ação grifadas e em letra de forma, com o intuito de reforçar visualmente o compromisso e dificultar a desistência. No fim, ela se matriculou para aulas semanais. O sucesso de Paige

nas escolhas com exercícios regulares desenvolveu sua confiança em outras decisões que tem de tomar na vida.

Também a ajudamos a compreender que não precisava viver com toda e qualquer escolha para sempre. Coisas que a enlouqueciam, como escolher que quadro pendurar na parede, podiam ser alteradas depois. Fizemos com que ela visse que poderia, na verdade, corrigir as coisas e continuar, e dali a seis meses, se desejasse mudar a posição de algo, fazê-lo, pois não está legalmente casada com nada! Pedimos, inclusive, que Paige escrevesse em um post-it: *"Posso mudar esse quadro de posição nos próximos seis meses", e o colocasse na moldura antes de pendurar o objeto.*

Retirar a permanência da maioria das decisões, fazendo-as acontecer passo a passo, ajudou Paige a seguir em frente, como ela precisava. (P.S.: Poucas semanas depois, Paige jogou fora o post-it, *porque ele não era mais necessário.)*

Agora ela adotou o mantra: "Sua melhor decisão é seu melhor palpite com as informações disponíveis no momento". Ao se livrar da indecisão, Paige liberou espaço para a família e para si própria, segue uma rotina saudável de atividades físicas e tem melhor controle de como, onde e com quem quer passar o tempo.

COMO VOCÊ SE SENTE EM RELAÇÃO A SI MESMA?

Esse é outro método para tomada de decisões que uso com frequência e dá certo com muitas mulheres. É totalmente anticientífico e faz muita gente revirar os olhos, mas funciona para mim e para muitas outras mulheres – sobretudo diante do cenário "O que eu deveria fazer? Devo fazer isso ou aquilo?".

☑ Na hora de tomar qualquer decisão, imagine que já fez uma escolha específica. Em seguida, pergunte a si mesma: *Como me sinto após fazer*

essa escolha? Caso se sinta bem pela escolha, a decisão provavelmente é certa. Se não se sentir bem por tê-la feito, deve ser uma decisão equivocada, pelo menos no momento.

Eis alguns exemplos recentes de nossas clientes: *Eu disse à minha amiga que a ajudaria com um jantar grande, no domingo, para ela e a família, porque ela andou adoentada a semana inteira, mas descobri que minha irmã vai chegar no mesmo dia e me convidou para jantar com ela e outros amigos. Quero muito ficar com minha irmã e nossos amigos, principalmente porque será divertido; por outro lado, ajudar minha amiga não será tão agradável, e sei que não posso fazer as duas coisas ao mesmo tempo. Estou 95% inclinada a sair com minha irmã, até perguntar a mim mesma "Como me sentirei" se deixar minha amiga na mão. A decisão parece óbvia.*

Ou: *Estou exausta. Devo ir à ginástica, marcada às 8h? Se eu for, como me sentirei? E se não for?*

Ou: *Meu relacionamento parece estagnado há meses. Devo ligar para aquele rapaz que conheci ontem? Se ligar, como me sentirei? E se não ligar?*

Experimente, e talvez se surpreenda com esse método rápido e eficaz de tomar decisões.

Se você costuma demorar muito até tomar uma decisão e, quando finalmente a toma, logo começa a duvidar da própria escolha, ou se toma decisões precipitadas, entrando de cabeça nelas, sem olhar para os lados, saiba que pode melhorar em ambos os cenários e, por conseguinte, ter bem menos caos na vida.

Escolha (!) uma ou duas estratégias deste capítulo para os momentos em que tiver de encarar uma decisão. Se experimentou algo e não foi muito bom, tente outra coisa. Guarde o que funciona para você e descarte

o restante. Corrija e continue. Lembre-se de que sempre pode mudar a escolha depois.

Resumo rápido para o TDAH

- Na hora de tomar decisões, mulheres com TDAH podem ser indecisas ou impulsivas, duas condições que as impedem de conseguir o que querem.
- Nas tomadas de decisão, estabeleça limites de tempo, orçamento, cor e quantidade e crie regras que a forcem a apertar o botão de pausa, caso tenha tendência a fazer escolhas impulsivas.
- Fique no modo analítico e conte com *fatos*, em vez de emoções, para guiar suas decisões.
- Decida qual é o tema dominante em sua vida para direcionar suas decisões.
- Lembre-se de que, quando (e não "se") fizer uma escolha equivocada, na maioria das vezes você poderá simplesmente corrigir e continuar. Siga em frente.
- Pergunte como uma escolha faz você se sentir em relação a si mesma antes de prosseguir.

FOCO ÚNICO

Defina um tema, qualquer um!

Seja você indecisa ou impulsiva, durante todos os dias de uma semana, tente limitar suas opções, escolhendo o tema principal que identificou algumas páginas atrás (calma, tranquilidade, amor, saúde...), sobre o qual poderá basear suas decisões. Fazendo isso, você forçará o cérebro a trabalhar no modo analítico e a focar não só em decisões pequenas, mas também na maneira como ele a encaminhará às metas finais. Quando tiver um tema, em cada decisão-chave que enfrentar nessa semana, pergunte a si própria: *Esta escolha leva a mais...?* Essa pequena mudança tirará o

cérebro do modo emoção e deixará as escolhas mais simples e mais eficazes.

14

Os Fatos são Favoráveis

Extremamente poderosos, os fatos são as únicas coisas capazes de vencer a emoção no cérebro de uma pessoa com TDAH. Hoje o sol se põe às 18h45: isso é um fato, não importa o que você pense a respeito. Para uma mulher com TDAH, cujas emoções costumam ditar sua realidade, ou que só consegue ver o que pode dar errado em qualquer situação, direcionar o foco sobre os fatos é capaz de trazer não apenas estabilidade, mas uma libertação abençoada.

Extremamente poderosos, os fatos são as únicas coisas capazes de vencer a emoção no cérebro de uma pessoa

com TDAH.

Os fatos do mundo são o que são. Fato é realidade. E os fatos são favoráveis justamente por serem inquestionáveis. *Sou uma mulher digitando no meu* laptop. *O sol está brilhando. Meus cachorros estão dormindo. Nesta mesa, há uma garrafa d'água, uma caixa de lenços de papel, seis livros, um grampo de cabelo e o estojo escolar do meu filho.* Esses são fatos, e não posso alterar nada neste exato momento.

Fato: a realidade é o que as coisas são, quer gostemos delas, quer não. Você se lembra da última vez em que achou que algo não deveria acontecer, mas aconteceu? Observe que, quando há discrepância entre suas expectativas e o resultado concreto, quem ganha é o resultado.

Encontre os fatos!

☑ Hoje e amanhã, faça o possível para observar os fatos do mundo. Esteja você em casa, na escola, no trabalho, com a família, no carro ou em uma loja, anote os fatos. Evite incluir sua interpretação do que você *acha* que é ou do que *deveria* estar acontecendo. Apenas observe os fatos como são, no momento.

"Meu(minha) marido(mulher) está..."
"O clima hoje está..."
"O trânsito está..."
"Meu chefe está..."
"A árvore que vejo pela janela está..."

Entenda que o objeto observado é inerentemente verdadeiro e inquestionável. “Meu marido não deveria fazer isso” não é um fato. “Meu chefe é um babaca” também não. “O clima está uma droga hoje” não é um fato. “Minha conta bancária deveria ser mais gorda” também não. Essas frases denotam opiniões, desejos e interpretações.

“Meu marido está cochilando no sofá” é um fato. “Meu chefe é responsável pela produtividade da equipe” é um fato. Fatos podem lhe dar a perspectiva necessária, tirando-a das reações emocionais automáticas e colocando-a em modo de resposta mais objetivo e analítico.

NEGATIVIDADE NÃO É UM FATO

Talvez exista uma voz hipercrítica em sua cabeça que passe mais tempo recordando seus “fracassos” do que lhe cantando elogios. Essa negatividade martela sua autoestima sem cessar e pode comprometer-lhe a visão geral da vida. Felizmente, o foco nos fatos positivos, e só neles, é um meio testado e comprovado de contrabalançar a autocrítica negativa, e essa abordagem tem funcionado muito bem, repetidas vezes, com nossas clientes.

OS FATOS SÃO FAVORÁVEIS

Lembre-se de suas realizações e não duvide de si mesma

Os elementos visuais são extremamente poderosos para nós e prendem mais nossa atenção que o simples pensamento em uma coisa. Mesmo que se sinta péssima em determinado momento, se criar uma representação visual de suas realizações concretas, tanto as grandes quanto as pequenas, que lhe mostre, sem sombra de dúvida, o que você alcançou, as coisas positivas que fez, terá um lembrete sólido de sua capacidade e poderá realizar as mesmas coisas de novo.

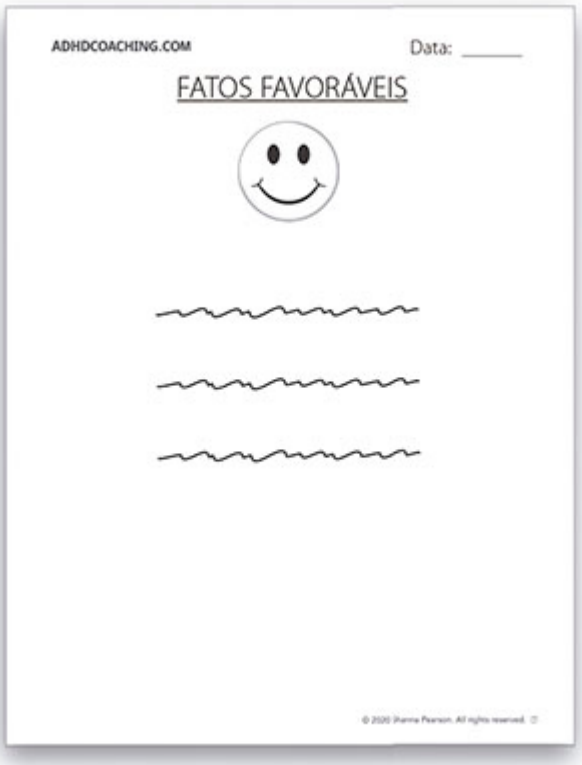
Lembre-se de que os fatos *não* incluem desejos, afirmações, opiniões fortes ou ideias estupendas.

☑ Receita oficial para uma lista de fatos favoráveis

Para este exercício, você precisa de um pedaço de papel, no qual fará uma lista de Fatos Favoráveis, e um **Muro de Atenção**, que é o local usado para afixar a lista. O "muro" ideal é um lugar que você veja mais de uma vez por dia, todos os dias – talvez o espelho do banheiro, a cafeteira, o computador ou a geladeira.

Para que você precisa de um Muro de Atenção? Se sua lista estiver no caderno ou no computador, você nunca a verá. Os cadernos são guardados em uma prateleira, e o computador pode ser desligado. Sua lista de Fatos Favoráveis deve estar sempre visível, sem que você precise procurar por ela ou ligá-la.

☑ 1. Pegue uma folha de papel e escreva em letras grandes, no topo: FATOS FAVORÁVEIS (escreva a palavra *FATOS* com caligrafia bonita e grande, para chamar a atenção do cérebro).



Por dez minutos, pense e *anote* tudo o que realizou nos últimos cinco anos, ou vinte anos, ou três semanas, qualquer período que lhe parecer apropriado. O ato físico de escrever as realizações CONCRETAS é cinestésico, e o cérebro será forçado a desacelerar o suficiente para internalizar a informação. Também lhe dá a prova visual permanente dessas realizações, assim você poderá consultá-las de novo quando ressurgir a insegurança.

☑ 2. Enquanto anota esses fatos, lembre-se de que a lista deve incluir coisas positivas que você realmente fez, criadas em sua vida, que hoje lhe dão orgulho, *não* metas ou afirmações positivas. Além de qualquer grande sucesso, anote as coisas menores também, quantas quiser! Por exemplo, telefonar para seus pais idosos e perguntar como estão, ou ir para a cama antes das 23h, duas vezes, esta semana.

Devem ser fatos inquestionáveis. Como estes:

- O trabalho que você faz ou fez, em qualquer momento da vida, que mais lhe dá ou deu orgulho. Trabalho voluntário conta.
- Pessoas nas quais você causou impacto positivo ou que ajudou muito (ou ao menos um pouco). Amigos, familiares, conhecidos, colegas e pessoas cujos nomes você nem se lembra. Veja as fotos armazenadas no seu celular, se ajudar.
- Compromissos que honrou: saúde, amizades específicas, carreira, escola, relacionamento romântico, finanças, uma causa importante...
- Realizações ou situações nas quais você teve boa atuação, seja ela reconhecida ou não.
- Qualquer cumprimento, gratidão ou elogio que recebeu verbalmente de alguém ou por e-mail ou mensagem de texto. De quem era e o que dizia?

☑ 3. ***Atividade bônus*:** escreva uma ou duas palavras que descrevam com emoção como você se sentiu quando realizou cada um (ou ao menos um) dos fatos de sua lista. O foco na emoção que você sentiu, provavelmente positiva, a ajudará a recuperar esse sentimento quando pensar nessas realizações no futuro.

☑ 4. Cole a lista de Fatos Favoráveis no Muro de Atenção. Isso MOSTRA ao cérebro o que você realizou e o que pode (com certeza!) concretizar de novo, fazendo-o se lembrar de como você é fantástica, pois ele, às vezes, se esquece disso.

☑ 5. Atualize sua lista de Fatos Favoráveis ou crie outra a cada seis semanas (coloque um lembrete na agenda para não se esquecer).

☑ 6. Sempre que duvidar de suas habilidades ou se sentir insegura quanto ao valor de suas realizações passadas, apenas olhe para a lista. Fique de pé e leia-a em voz alta como uma declaração dos fatos de suas conquistas. *Se quiser se divertir um pouco, leia os fatos em voz alta imitando alguém famoso ou engraçado*. Não só eles ficarão mais memoráveis como uma voz ou sotaque diferente fará você ler mais devagar, não apenas dar uma pincelada, e você poderá absorver melhor as informações.

O ato físico de escrever as realizações CONCRETAS é cinestésico, e o cérebro será forçado a desacelerar o suficiente para internalizar a informação.

Se tiver dificuldade para começar

No início, algumas pessoas acham difícil se lembrar de qualquer coisa para a lista de Fatos Favoráveis, mas confie em mim: é apenas sua mente com TDAH sobrecarregada. Se esperar alguns minutos, perceberá que há muitas vitórias, realizações e experiências positivas em sua história.

Elas não precisam ser conquistas monumentais; até as coisas pequenas contam. Um item em sua lista pode ser o fato de você ter chegado ao Capítulo 14 deste livro (a menos que tenha aberto o livro aleatoriamente nesta página). Outro poderia ser "Ganhei este livro e o estou lendo em vez de deixá-lo na prateleira com outros que nunca li". Continue perguntando a si mesma sobre suas vitórias recentes, grandes e pequenas, até se lembrar de três ou quatro realizações para pôr na lista.

A regra é escrever *fatos* positivos, como "Consegui aquele emprego", ou "Formei-me na faculdade" (mesmo que tenha sido há trinta anos), ou

“Nos últimos quatro dias, levei meu filho à escola sem me atrasar”, ou “Finalmente enviei aqueles e-mails que estava adiando”, ou “Faz dois dias que não brigo com ninguém (*ou duas horas*)”. Fatos são inquestionáveis e não podem ser negados pela mente.

Além de comprovar suas habilidades, a lista de fatos pode ajudar em outros sentidos também:

☑ “O que É” versus “E se...?”

Para mulheres com TDAH, o pensamento “e se...?” se torna estilo de vida, principalmente porque existem vários “e se...?” em todo lugar. A mente não tem um local separado para ele; por isso, permanece entrelaçado com tudo e são bastante envolventes. Os “e se...” costumam levar em conta toda catástrofe concebível, ignorando os possíveis resultados positivos ou neutros, mesmo que o desastre imaginado seja muito improvável. Quando os “e se...” se acumulam (o que geralmente acontece), podem transformar os pensamentos estressantes do dia a dia em algo desproporcional.

Você pode começar a suprimir os “e se...” catastróficos aos quais seu cérebro se apega e não quer largar se focar nos fatos simples e inegáveis do “O que é”. É mais fácil falar que fazer; entretanto, se tiver como meta a definição de cinco possibilidades *positivas e realistas* para cada cenário “e se...”, você se sentirá menos sufocada pelos pensamentos alarmantes criados pela mente.

☑ Avaliação focada em fatos para desenvolver autoconfiança

Semelhante ao que Jessica fez no capítulo anterior (um inventário dos relacionamentos passados), você pode desafiar qualquer uma das crenças negativas que tem de *si mesma* se fizer um inventário de tudo que deu certo em sua vida: quantas vezes, este ano, você se empenhou em algo que acabou sendo quase do jeito que esperava? Quantas vezes não se atrasou esta semana? Que decisão boa tomou este mês? Com quais pessoas você teve uma boa experiência esta semana?

Você pode desafiar qualquer uma das crenças negativas
que tem de si mesma se fizer um inventário.

Quando você faz uma avaliação focada em fatos, passa rapidamente do emocional para o analítico. Isso permite ao cérebro reconhecer as realizações legítimas.

☑ Lista de fatos favoráveis diários: para quando você sente que nunca faz o suficiente

Muitas de nós sentimos que, não importa quão rápidas, ativas ou estressadas somos na tentativa de fazer tudo certo, nunca é suficiente. Sem uma boa percepção de tempo, algo que você fez horas atrás às vezes parece que aconteceu há uma semana. A técnica a seguir ajudará você a acompanhar o que fez de concreto: tanto as coisas grandes quanto as pequenas.

No fim do dia, abra o caderno, escreva a data, ponha um alarme para tocar em dois minutos e anote tudo o que realizou no dia, mesmo que lhe pareça algo sem importância. Tente colocar pelo menos dez itens na lista. Pode ser, por exemplo, comer um lanche. Se enviou um e-mail ou uma

mensagem de texto, ou se deu um telefonema, anote. Se guardou algo que estava no local errado há algum tempo, anote. Se teve *qualquer* progresso em algum projeto, ou aprendeu uma coisa nova, ou fez alguém se sentir bem, anote. Se conseguiu se exercitar, registre o fato, e, caso tenha se esforçado mais que de costume nas atividades físicas, registre isso também.

A ideia é que, embora você sinta que não faz nada e fica dando voltas sem chegar a lugar nenhum, na realidade há uma miríade de vitórias a cada dia. A percepção desses momentos reforçará a noção de que você é competente e capaz de muito mais do que pensa. Parabenize-se por tudo isso também!

É fácil ser tragada pelo turbilhão incessante de emoções e pensamentos, mas, quando você focar nos fatos e nas situações positivas de sua vida, dados que o cérebro com TDAH costuma ignorar, e tiver consciência do que é realmente capaz e de qual é a verdade, será muito mais fácil acreditar *em si mesma*, sabendo que poderá realizar as mesmas coisas boas no futuro.

Resumo rápido para o TDAH

- Saber que os fatos são favoráveis é essencial para combater a insegurança e a crítica negativa.
- Fatos são praticamente as *únicas* coisas que vencem as emoções no cérebro com TDAH.
- Crie uma lista de Fatos Favoráveis para se lembrar dos aspectos positivos por trás de todas as coisas que você fez ou faz, grandes ou pequenas. Deixe a lista em local onde possa vê-la todos os dias.
- Foque na emoção de sentir cada realização concreta.
- Sua lista de fatos favoráveis *não pode* incluir afirmações, desejos ou metas. Apenas fatos inquestionáveis.
- "O que é" é um fato. "E se...?" se baseia em medo e não é factual.

- Use um inventário baseado em fatos quando tiver dificuldade de confiar em suas decisões.
- Se sentir que nunca faz o suficiente, use uma lista de fatos favoráveis diários.

FOCO ÚNICO

Crie sua primeira lista de Fatos Favoráveis

1. Pegue uma folha de papel e escreva no topo dela em letras grandes: FATOS FAVORÁVEIS.
2. Escreva de cinco a dez de suas realizações concretas, grandes ou pequenas. São coisas positivas que você fez ou criou na vida, coisas que lhe dão orgulho, e assim por diante.
3. Escreva uma ou duas palavras que descrevam cada impacto positivo que você sentiu e como é a sensação de ter realizado tais coisas.
4. Cole a lista de Fatos Favoráveis no Muro de Atenção, ao nível dos olhos, assim terá uma representação visual dos fatos inegáveis de sua capacidade de realização!

Assim que começar a utilizar a lista de Fatos Favoráveis, você perceberá como ela, no mínimo, interrompe seus pensamentos negativos e a desviam dele. À medida que atualizar seus sucessos, você começará a sentir uma mudança gradual, que consiste em substituir a negatividade por esses fatos. Com o tempo, esse hábito não só aumenta a autoconfiança como também incentiva certa disposição para aceitar as realizações, além de manter sua motivação viva e vigorosa.

15

Crie Metas Atraentes

Quantas vezes queremos realizar uma meta, mas sentimos que nossos dias são tomados por tudo, exceto por aquelas coisas que nos ajudariam a alcançá-la? Se você é assim, está em excelente companhia. O motivo principal pelo qual uma pessoa com TDAH não alcança os resultados pretendidos é porque o foco (aquilo a que ela presta atenção e faz concretamente) não está alinhado às suas metas!

Uma meta proporciona à mente foco e direção, duas coisas que fazem falta a nós, mulheres com TDAH. Este capítulo lhe dará estratégias para criar metas maiores e mais atraentes que a motivem e a mantenham no jogo. Também a ajudará a descobrir o *porquê* de suas metas, não apenas as

esclarecendo, mas lhe dando a motivação para alcançá-las. E tudo com muita animação!

ALCANÇAR A META OU DEIXAR TUDO COMO ESTÁ?

Se você realmente quer ir a algum lugar, mas não tem ideia de onde, será difícil chegar. Imagine que tem um GPS e consultou a localização de seu destino, mas não virou onde o sistema manda virar ou só prestou atenção a uma parte das direções. Provavelmente, não chegará com facilidade, se é que vai chegar. O mesmo ocorre com suas metas. Quando você foca nas coisas erradas, ou se desvia do caminho, ou se distrai, não chega ao destino, e isso é extremamente frustrante!

O motivo principal pelo qual uma pessoa com TDAH não alcança os resultados pretendidos é porque o foco (aquilo a que ela presta atenção e faz concretamente) não está alinhado às suas metas!

☑ Enfim, antes de prosseguirmos, vamos fazer este exercício de dois minutos para definir em que ponto você está em relação às suas metas. Escreva no caderno as respostas a estas perguntas:

1. **Qual é uma de suas metas?**
2. **Que passos você tem dado para alcançar essa meta?**

O que você escrever será uma pista gigantesca de sua posição no caminho até a meta ou do motivo de ainda nem estar nele (principalmente se não tinha passo nenhum para anotar).

Muitas pessoas com TDAH vivem no modo sobrevivência, tentando apenas passar o dia, o que torna algumas metas significativas impossíveis, sobretudo se sua necessidade mais premente for sair de casa sem se atrasar e sem precisar voltar umas três vezes, porque se esqueceu de algo importante. Neste exato momento, enquanto lê estas palavras, talvez você esteja interessada em identificar suas metas maiores, mas, ao mesmo tempo, prefere adiá-las, porque sabe que logo terá de fazer o jantar de hoje à noite.

Além disso, talvez você nem pense em estabelecer metas, porque:

- Tem dúvida de que consiga alcançá-las.
- Acha que isso exige esforço demais.
- Sente que o que quer está além do alcance.
- Não tem a menor ideia de *como* realizar tal meta.
- Já se esforça demais com tanto trabalho que parece impossível pensar em *qualquer outra coisa*, ainda mais uma meta.

Felizmente, existem estratégias para combater essas dúvidas e outros obstáculos. Elas a ajudarão a encontrar o caminho da escolha e, mais importante, da realização de suas metas.

☑ ESCOLHA O FOCO

Embora todas nós tenham centenas de coisas com que lidar no decorrer do dia, temos também muitas boas ideias na cabeça. As ideias são importantes,

porém ilimitadas. Muitas pessoas brilhantes morrem com inúmeras ideias brilhantes que nunca concretizaram; portanto, uma meta precisa ser muito mais do que uma ideia.

Eis algumas dicas para escolher e focar em uma meta significativa, de modo que ela possa receber seu tempo e sua energia:

- Tenha certeza de que a meta é SUA – não do(a) parceiro(a), de sua mãe, de seus irmãos ou de sua melhor amiga. Deve ser somente sua.
- Qual será o impacto dela? Escolha uma meta que faça diferença substancial para você (não apenas mais uma tarefa).
- O que você vai sentir se não alcançar essa meta? Esse sentimento também deve ser significativo.

Talvez você não consiga pensar em uma meta especificamente importante no momento; e, se for o caso, aqui vão algumas sugestões para começar:

- Faça uma lista de "desejos" com três itens, em ordem de importância. Será mais fácil pensar em três coisas que em uma, porque pessoas com TDAH podem se sentir sufocadas se tiverem de escolher uma única coisa, seja o que for! Assim, tendo três opções, você minimizará a dificuldade de escolha. Com elas, será mais fácil identificar qual é realmente a meta mais motivadora.
- Pense no que você queria quando era mais jovem. Aos 10 anos? Aos 15? Aos 25? Algum aspecto daqueles desejos ainda tem a ver com você hoje?
- Quem você admira e por quê? O que há nessa pessoa? O que ela faz? Algo nela inspira você a procurar determinadas coisas?

- Escolha uma meta com base em como você gostaria de *se sentir*. Mesmo que não saiba exatamente o que quer fazer ou ter, provavelmente sabe o que quer sentir.

Tendo três opções, você minimizará a dificuldade de escolha.

☑ QUE SEJA EMOCIONAL

Pessoas com TDAH são movidas pelas emoções e, por isso, impelidas a procurar o que é interessante e excitante. Portanto, quando você tem aspirações ou metas, elas precisam estar totalmente conectadas às suas emoções, para que sejam alcançáveis. Se seu envolvimento emocional for menor, a necessidade de estímulo por parte do cérebro frequentemente a desviará do caminho, de maneira consciente ou não. Mas você pode usar essa necessidade de estímulo a seu favor! Como já deve ter sentido, o estímulo pode ser negativo (afastando-a das metas) ou positivo (aproximando-a delas). Exemplos de estímulos positivos são aqueles sentimentos de entusiasmo, realização e expectativa.

O segredo é trabalhar com a necessidade de estímulo do cérebro, para dar o maior poder possível às suas metas! É muito mais difícil desistir das metas quando elas ressoam conosco em nível profundo, em especial se existe um Grande Porquê por trás delas.

O segredo é trabalhar com a necessidade de estímulo do cérebro, para dar o maior poder possível às suas metas!

O GRANDE Porquê

Se você já esteve com crianças de 4 anos, sabe que elas perguntam "Por quê?" sobre quase tudo. Além disso, não aceitam a primeira resposta, mas insistem no "por quê?". Assim, peço a você que tenha a mesma atitude em relação aos seus sonhos e às suas metas.

O seu Grande Porquê é muito importante. É um Grande Porquê que sua alma busca. É algo mais significativo, naturalmente motivador e poderoso, a ponto de não ser desviado por distrações aleatórias. Ele acessa sua motivação mais profunda, e suas metas nunca serão atraentes sem ele. Se você tem TDAH, nem deveria pensar em uma grande meta que não inclua um Grande Porquê. Nossos atos costumam se basear em nossas emoções; desse modo, quanto mais pessoal e significativo for seu Grande Porquê para qualquer meta, mais fácil será alcançá-la. Ou, como dizemos: *Quanto maior o "porquê", mais fácil o "como".*

Se você tem TDAH, nem deveria pensar em uma grande meta que não inclua um Grande Porquê.

O Grande Porquê como combustível de sua meta deve ser mais poderoso que "quero isso" ou "realmente devo fazer isso". Precisa de uma carga emocional que o torne revigorante e atraia, de fato, sua atenção.

☑ Com cada meta que tiver (pense em uma agora), pergunte a si mesma: *Por que* você quer isso? *Por que* deve fazer isso? Qual é seu motivo *mais profundo* para querer tal coisa? *Por quê?* Faça essas perguntas até encontrar uma resposta que a ilumine; talvez tenha de perguntar "por que...?" no mínimo cinco vezes, até chegar lá. Talvez sua meta seja conquistar a liberdade, criar mais alegria e felicidade, deixar uma marca no mundo, adquirir algo importante para a família... Qualquer coisa que a deixe entusiasmada.

Cynthia – encontrando seu Grande Porquê

Cynthia é casada e tem quatro filhos. Sente-se pressionada em todas as direções, esforça-se para equilibrar a vida em casa e na igreja e acha que não faz o bastante. Sente-se muito sobrecarregada e desorganizada e acreditava que isso contribuía para a inacreditável bagunça no lar. Por causa dessa constante desordem, ela não se sentia à vontade para receber em casa as mulheres da comunidade eclesiástica. Com quatro filhos, está sempre muito ocupada; por isso, a ideia de definir metas desejáveis lhe parecia completamente impossível.

Quando o filho mais velho fez 15 anos, Cynthia percebeu que as crianças, elemento mais importante de sua vida, estavam crescendo e não morariam com ela para sempre!

Nós a ajudamos a formular uma meta atraente específica e emocionalmente motivadora: passar muito mais tempo com os filhos, ideia apoiada por um poderoso Grande Porquê: eles morariam sozinhos dali a alguns anos (tão cedo!), e ela não teria outra chance de estar presente, de corpo e alma, na vida deles, como fazia agora.

Associamos suas outras metas, por exemplo, ter uma casa mais bem-arrumada, à Meta Atraente de estar ao lado dos filhos. Antes, Cynthia era desorganizada demais e não tinha tempo de limpar a casa, mas, de repente, já conseguia "limpar a casa e convidar minhas amigas e os amigos dos meus filhos para um local aconchegante e convidativo, mais agradável para todos nós passarmos um tempo juntos, em família".

Montamos, então, um cronograma para que cada filho ajudasse um pouco na limpeza e na organização do lar a cada dia, e as crianças se encarregariam de escolher a música que iam ouvir quando chegasse a sua vez. Depois da atividade, todos se divertiam juntos assistindo a um programa de TV, assando algo simples ou jogando um jogo. Cynthia não só conseguiu passar mais tempo com os filhos como também, finalmente, se sentia animada diante da perspectiva de ter uma casa onde as crianças gostavam de ficar. Seu Grande Porquê lhe permitiu se conectar e se manter firme à meta, superando a sobrecarga e dedicando tempo, atenção e energia ao que ela mais desejava na vida.

☑ Deixe suas metas mais atraentes!

Aqui vão alguns exemplos de como transformar metas comuns em Metas Atraentes, que a deixarão motivada a se levantar da cama todas as manhãs, sem precisar de despertador. Observe que há uma fórmula fácil para isso:

1. Defina uma meta mais específica; e
2. Atribua um Grande Porquê.

Mude o "quero ganhar mais dinheiro" (claro, quem não quer?) para "quero triplicar minhas economias no ano que vem". *Por quê?* "Para ter

economias suficientes que me deixem financeiramente segura, aliviem minha constante ansiedade com dinheiro e, por fim, me possibilitem comprar uma pequena casa de campo para descansar no verão."

Mude o "quero ficar em boa forma" (já ouvi isso um milhão de vezes!) para "Até o dia 1º de fevereiro, quero ser capaz de andar oito quilômetros por dia". *Por quê?* "Para fazer uma trilha com minhas amigas, sem desmaiar ou passar vergonha."

Viu como essas metas se tornam *muito* mais interessantes quando você identifica os motivos pessoais por trás delas? Faça sempre o melhor possível para colocá-las à frente e no centro de tudo aquilo que você mais quer. Quando um Grande Porquê não é lá tão grande, ou uma meta não é muito atraente, qualquer distração banal pode ser um desvio do caminho, e você não terá a motivação necessária para se dedicar à meta. Quanto mais específica for sua Meta Atraente, sustentada por um Grande Porquê profundamente significativo, mais impossível será para o cérebro ignorá-la.

Yina – reconectada consigo mesma

Yina foi diagnosticada com TDAH dez anos atrás e está hoje com quarenta e poucos anos. Tem muitas metas, mas a maioria delas é motivada pelo pensamento do que "deveria ter" ou "deveria fazer", não de coisas que tenham significado especial para ela. Yina procurou minha ajuda porque recentemente se sentia mais distraída que de costume, sem saber a razão disso. Ela apoia muito a família e os amigos, e está sempre disponível para eles, mas cuida pouco de si, nem é capaz de reconhecer o que deseja, pois sempre sentiu que queria muitas coisas diferentes!

Yina fora promovida a gerente sênior muitos anos antes, mas agora está difícil avançar mais no emprego, e ela se sente

completamente presa. Fora do trabalho, tem dezenas de ideias criativas e significativas que envolvem moda, arquitetura e o setor imobiliário; este último inclui a vontade de ter uma casa própria, onde poderia extravasar sua criatividade com decoração de interiores, criar a cozinha dos sonhos, fazer um lindo espaço recreativo e se sentir independente! O problema é que Yina está tão absorta na própria história atual como gerente, esposa perfeita, boa filha e amiga altruísta que não se permite acreditar em outra história, uma que priorize seus desejos.

No passado, ela conseguiu alcançar certas metas em algumas áreas da vida (carreira), mas depois se desviou por completo da rota de seus interesses criativos. Quando Yina começou a focar em seu Grande Porquê, conseguiu ir atrás de seus sonhos, tentando realizá-los. Criamos, então, um plano para alcançar sua meta mais importante e trabalhamos nele passo a passo. Agora, ela aceita o que lhe parecia antes um sonho impossível, acorda mais feliz e mais confiante, porque sente que segue a direção daquilo que deseja alcançar de verdade para si mesma.

☑ "Para eu poder..."

Seu cérebro quer – *precisa* – estar motivado por algo importante para você. A redefinição de suas metas e dos passos necessários para alcançá-las, esclarecendo o que você ganha e acrescentando as palavras "para eu poder...", a ajudará a se conectar com sua meta principal por meio de atitudes. Malhar na academia três vezes por semana não será tortura se você acrescentar *para eu poder me sentir melhor, dormir melhor, ter aparência melhor e ficar mais forte!* Participar do evento social no trabalho, embora você deteste, não será mais um pesadelo se encará-lo como uma

oportunidade de controlar a ansiedade social que assola a maior parte de sua vida adulta.

Essa simples mudança de perspectiva pode ajudar a transformar algo prático em alguma coisa excitante. Mulheres com TDAH podem se beneficiar muito se aproveitarem o vínculo emocional entre coração e mente. Quando os dois se alinham, o impacto é poderoso. Se suas metas se tornarem mais envolventes e "mais atraentes", você conseguirá ficar mais focada. Pode limpar a casa ou o apartamento, porque é uma tarefa necessária (argh!), ou visualizar seu espaço como um retiro pessoal, ciente de que a limpeza não só melhora a experiência de viver o dia a dia, mas também traz à vida a tão necessária tranquilidade.

QUANDO VOCÊ TEM METAS DEMAIS

Enquanto algumas mulheres com TDAH acham difícil escolher uma meta, outras enfrentam um problema mais complicado: querem realizar grande quantidade de coisas! Se você é uma dessas, saiba que mesmo assim a realização de suas metas é possível, desde que decida quais são as *mais* significativas. Qual delas, se é que existe uma, tem um Grande Porquê, ao contrário daquelas apenas "interessantes" ou que não passam de caminhos secundários movidos por estímulos, mas sem significado profundo para você, no longo prazo? Faça uma lista de todas as suas metas agora. Depois, leia a lista, risque as metas que *talvez sejam* caminhos secundários e sublinhe a(s) única(s) que tenha(tiverem) o maior "porquê" como motivação.

Pamela – metas demais

Pamela tem cinquenta e poucos anos e é uma profissional de marketing criativa. Grande pensadora, suas inúmeras ideias se tornaram metas importantes: conferências que ela poderia elaborar, novas ideias empresariais, novos produtos, livros que gostaria de escrever e para os quais já traçou um esboço. Ela quer fazer tudo isso já; porém, nunca começa nada. Interessa-se por uma meta, mas logo muda para a seguinte, e se sente tão sobrecarregada por todas as ideias e direções que elas lhe indicam que não se dedica a nenhuma delas, por isso se sente fracassada.

Quando procurou nossa ajuda, Pamela se sentia totalmente exausta e derrotada. Disse que, no fundo, não confiava em si mesma para pôr em prática qualquer um dos projetos que tinha em mente, pois acreditava que, sendo diagnosticada com TDAH, seria desorganizada e dispersa para sempre – traços que ela se esforçava muito para disfarçar no trabalho. Também sentia que não era capaz de dar prosseguimento a plano nenhum, enfim.

Nosso primeiro passo com Pamela foi desacelerar e focar em seu Grande Porquê. Ela logo percebeu que a geração de todas aquelas ideias extraordinárias era o jeito de seu cérebro buscar estímulo e ajudá-la a ficar com um pé fora da porta, apenas para o caso de não poder continuar no emprego atual.

Após minucioso exame, ela compreendeu, surpresa, que seu verdadeiro desejo era ser excelente no emprego atual! O cargo que ocupava nos últimos três anos já lhe dava boa parte do que ela queria. Pamela estava muito feliz com os projetos, o salário, os colegas de trabalho, os clientes que ela ajudava; entretanto, antes não enxergava nada disso, porque se distraía com todas as outras ideias excitantes.

Sua realização estava bem diante dos olhos. Quando percebeu isso, ela pôde se envolver emocionalmente no emprego e

focar mais nas responsabilidades atuais. Também adotamos o uso de um caderno no qual ela poderia anotar todas as suas iniciativas para um momento em que pudesse se dedicar a elas no futuro.

COMO ALCANÇAR SUAS METAS

Uma meta pode ser algo simples (*esvaziar minha caixa de entrada de e-mails*) ou uma tentativa de realizar um grande sonho de infância (*abrir um estúdio de dança*). Se você considerar a meta como um destino que consulta no GPS, alguns passos a seguir são os caminhos e as direções que a levarão até ele.

☑ Escreva no caderno as respostas a estas perguntas. Isso a ajudará a discernir aonde você quer chegar.

1. Qual é a sua meta exata? Por exemplo: Quero passar mais tempo com meu(minha) companheiro(a).
2. Qual é o Grande Porquê de sua meta, ou seja, por que ela é tão importante para você? Lembre-se de que para pessoas com TDAH o impacto emocional é o que mantém viva a motivação e ajuda a dar continuidade. (*Porque quando "nós" estamos conectadas e felizes, tudo e todos em nossa vida, incluindo nossos filhos, ficam mais felizes.*) Certifique-se de estar emocionalmente conectada à sua meta. Reflita sobre o que acontecerá se você *nunca* a realizar. Será um problema?
3. Como deixar essa meta mais específica ou mensurável? Por exemplo:

***O quê*:** noites românticas agradáveis e interessantes; conversas inspiradoras que me desviam das inconveniências relacionadas ao trabalho.

***Quantas*:** duas noites românticas por mês; uma conversa descontraída por semana.

***Quando*:** noite romântica toda segunda quinta-feira do mês e ao menos uma conversa intencional todo fim de semana.

Esses detalhes específicos a ajudarão a subdividir a meta em minimetas, desviando-a do "Eu gostaria muito de..." para a realização concreta!

4. Deixe-a visível! Um jeito de manter aquela Meta Atraente em posição de destaque na mente (e, aonde a mente vai, a atenção e a energia a seguem) é escrevê-la em um pedaço de papel e deixá-lo onde possa ser visto várias vezes ao dia. No capítulo anterior, você criou sua lista de Fatos Favoráveis e a colou em algum ponto visível do Muro de Atenção (seja ele de verdade ou não). Sua meta atual e o Grande Porquê também podem ser colocados aí.

☑ Torne-a mais adequada ao TDAH

1. Se sua meta for grande: subdivida-a em cinco a dez passos simples e pequenos e anote-os. Em seguida, seccione cada passo em passos menores, se possível, pois assim os completará com facilidade. Anote esses passos menores para incuti-los na mente e usá-los como *checklist*.
2. Priorize e organize os itens em sequência, para que você possa seguir uma "ordem" exatamente como em uma receita. (Mais sobre isso no próximo capítulo.)

3. Estabeleça um prazo ou uma data final. Seja clara. Não diga: "Semana que vem". Diga: "Até a próxima terça-feira, ao meio-dia".
4. Torne-a real: marque na agenda (agora mesmo) os passos específicos na semana, nos momentos em que você sabe que poderá executá-los, para cumprir o prazo.

Uma meta em si é apenas um item na lista de desejos, facílimo para o cérebro ignorar se estiver em busca de estímulo e frequentemente sobrecarregado. Quando você tem uma Meta Atraente movida por um Grande Porquê, terá uma força motora conectada a uma parte mais profunda de sua essência, que mexerá com suas emoções, *para que você possa finalmente* realizar tudo o que é importante de verdade.

Resumo rápido para o TDAH

- A razão primária pela qual você não alcança suas metas é que seu foco (aquilo que você faz e no qual presta atenção) não está alinhado ao seu desejo real.
- Escolha suas metas com base no que é importante para você, não em itens de uma tarefa.
- Se não tiver metas ou não souber o que *quer*, crie uma meta com base no que *sente*.
- Uma Meta Atraente atrelada a um Grande Porquê gera estímulo emocional suficiente para você se manter firme no caminho certo.
- Se suas metas pequenas não parecem significativas, acrescente um *para eu poder…*, para aumentar a energia e a importância pessoal por trás delas.
- "*Quanto maior o 'por quê', mais fácil o 'como*." Quanto mais claro e mais significativo for o Grande Porquê da meta, maior será sua chance de alcançá-la.
- Se tiver metas demais, selecione-as e descubra quais delas têm relação mais íntima com seu Grande Porquê.
- Certifique-se de que suas metas tenham pequenos passos de ação específica e mensurável, assim você saberá quando e como seguir em frente, medindo o progresso com facilidade.

FOCO ÚNICO

Conecte-se com seu Grande Porquê

1. Escolha uma meta à qual você se dedica muito (ou gostaria de se dedicar) e anote-a.
2. Pergunte a si mesma *por que* deseja alcançar essa meta. Pergunte *por que*, de novo. E de novo. Faça essa pergunta até dez vezes, se necessário, e aprofunde-se o máximo que puder, até encontrar um Grande Porquê que ressoe com sua alma.
3. Escreva seu Grande Porquê.
4. Escreva um passo pequeníssimo que você pode dar, *a cada dia* desta semana, em direção à sua meta.

Se quiser, cole a Meta Atraente e o Grande Porquê no Muro de Atenção para observá-los sempre. Ao término de uma semana, verifique como você está um pouco mais perto de sua meta.

16

Supere a Sobrecarga e Faça as Coisas Acontecerem

Embora já se saiba hoje que a hiperatividade física não é padrão para todas as pessoas com TDAH, viver em estado constante de sobrecarga é uma dificuldade que quase toda mulher que tem esse transtorno enfrenta. A luta do cérebro para compartimentalizar significa que todo pensamento em nossa mente incrível parece ter o mesmo peso e a mesma importância. Com todas as coisas disputando o foco, é difícil determinar aquilo a que você deve prestar atenção em dado momento. Isso gera um sentimento de paralisia, provocado pela sobrecarga, o qual, por sua vez, deixará você facilmente distraída, impaciente, impulsiva, desorganizada e menos capaz de administrar o tempo com eficiência. (Conseguiu se identificar?)

Embora todos os seres humanos possam ser puxados em múltiplas direções ao mesmo tempo – *Preciso ir para o trabalho, minha amiga necessita de ajuda, tenho de comprar comida, esta tarefa tem prazo* – e todos nós enfrentemos uma gama de responsabilidades, pessoas com TDAH podem se sentir sobrecarregadas a cada momento do dia!

Um sentimento de paralisia, provocado pela sobrecarga, deixará você facilmente distraída, impaciente, impulsiva, desorganizada e menos capaz de administrar o tempo com eficiência.

SOBRECARGA E BAIXO DESEMPENHO

Sentir-se sobrecarregada é uma realidade tão predominante para nós que, em essência, grande parte do gerenciamento do TDAH *é*, na verdade, gerenciamento da sobrecarga. Ironicamente, muitas pessoas com TDAH tendem a aumentar essa sobrecarga por causa da necessidade de mais estímulo. É uma espécie de círculo vicioso. O cérebro com TDAH tenta escapar dessa sobrecarga buscando distrações em qualquer coisa que desvie a atenção, como jogos, bate-papos, lanches, compras *on-line*, maratona de séries na TV, e assim por diante, pulando de uma emoção para outra que pareça sempre mais agradável. A distração agradável cria um pico temporário de dopamina, mas o problema é que você está fazendo algo desnecessário que não a conduz em direção às metas e talvez até a afaste delas. Talvez você tenha gastado um dinheiro que não tinha ou esteja chateada por ter passado metade do dia à toa, comprando coisas que nunca

usará. No fim, não se sente melhor, a sobrecarga só cresce, e você fica paralisada – de novo.

Uma maneira de visualizar a sobrecarga é imaginar seus humores e pensamentos embaraçados como um enorme novelo de lã com fios das mais variadas cores. É difícil discernir onde começa um fio e termina outro. A miscelânea é tudo o que está acontecendo neste momento. Parece impossível desembaraçar seus pensamentos e sentimentos e determinar as ações apropriadas para lidar com cada questão. O resultado é que você fica cada vez mais sobrecarregada, completamente congelada, sem saber como ou por onde começar, e, no fim, acaba realizando muito pouco.

Felizmente, há meios de desacelerar o suficiente, até ser possível desembaraçar cada fio do novelo, e você verá por *onde* deve retomar o caminho e, depois, lidar com cada uma das outras coisas, passo a passo.

SUBDIVIDIR PARA CUMPRIR!

Diante de qualquer tarefa, a maioria das pessoas pensa logo no resultado e se lembra, imediatamente, do trabalho que levará para chegar lá. Se a tarefa for grande, esse é um estado, no mínimo, aflitivo. Portanto, em vez de ficar imobilizada pela enormidade do processo, você pode mudar o foco para os passos menores necessários para cumprir a tarefa.

☑ Migalhas minúsculas

A palavra-chave aqui é *minúscula*. Você deve ter ouvido falar de "fragmentar as coisas", mas para muitas mulheres com TDAH precisamos pensar em termos de algo realmente microscópico. No capítulo anterior

sobre definição de metas, mencionamos a prática de subdividir a meta principal em pequenos passos e, depois, fragmentar cada passo em outros menores, que consistiriam em tarefas tão pequenas que quase certamente seriam cumpridas. (E esse processo pode, e deve, também ser aplicado a tarefas não tão divertidas nem remotamente atraentes!)

☑ Uma receita passo a passo

Outro modo de abordar uma tarefa ou meta grande é pensar nela como uma receita a ser seguida. Se você pretende cozinhar ou assar alguma coisa, segue cada passo, um por vez, em geral em uma ordem específica, para ter os resultados desejados. Imagine que prometeu fazer uma torta de maçã para o aniversário de uma pessoa, mas será a primeira vez. A ideia pode parecer assustadora. No entanto, se o primeiro passo fosse apenas anotar os ingredientes, pareceria algo administrável. Contudo, se até mesmo esse ato parece sufocá-la (não se preocupe, você não é a única!), talvez seus primeiros passos minúsculos devam ser encontrar uma receita ou consultar alguém cuja receita você ama, *então* anotar os ingredientes necessários. O próximo passo seria ir ao supermercado comprar os ingredientes, mas, para algumas pessoas como nós, até mesmo isso precisa ser mais fragmentado ainda: pegar as chaves, abrir a porta, ir até o supermercado comprar maçãs e outras coisas. De volta à cozinha, o passo seguinte pode ser preaquecer o forno. Como você já fez isso antes, é fácil. Em seguida, conseguirá enfrentar a receita concreta da torta de maçã, passo a passo, e, no fim, terá uma sobremesa deliciosa.

A ideia da receita funciona do mesmo modo fora da cozinha. Digamos que você precise terminar um projeto, mas não tem ideia de como começar. Primeiro passo: reúna todos os ingredientes necessários. Você pode precisar, por exemplo, apenas de um ingrediente: o computador, e

talvez de um lugar sossegado. Ou talvez necessite também de protetores auriculares, se não tiver o local adequado. De posse de todos os materiais necessários, coloque tudo em um único espaço. Agora, fragmente a tarefa e siga o processo passo a passo, como se estivesse cozinhando.

Passo 1: abra o *laptop*.

Passo 2: abra o documento do projeto. Esse passo é óbvio, mas você ficaria surpresa ao descobrir que tantas mulheres não chegam a ele porque se sentem sobrecarregadas só de *pensar* no projeto e, para encontrar alívio, recorrem às mídias sociais e a outras distrações *on-line*, perdendo horas ali. Portanto, sem pensar no projeto inteiro, abra o documento.

Passo 3: *comece* com a intenção de trabalhar durante trinta segundos. Ou por uma frase. Em outras palavras: comece.

Passo 4: foque no projeto ou no documento e continue trabalhando em qualquer parte dele durante dez minutos. Cronometre. Passado esse tempo, sem intervalo, proponha-se a fazer mais cinco ou dez minutos. Enfim, você já captou a ideia.

Se focar no passo minúsculo de encontrar e abrir um documento específico, o trabalho terá mais chances de ser feito que se o foco estivesse no projeto inteiro, que é tão imenso que você não saberia como começar e se desviaria automaticamente para a distração mais próxima.

DIMINUIR A LISTA DE COISAS A FAZER

A maioria de nós já se sente sobrecarregada ao notar os milhões de coisas na lista de atividades; por isso, ou ignoramos todas, fazemos as coisas menos importantes, ou jogamos fora a lista e começamos a trabalhar em atividades totalmente novas que bolamos como caminhos secundários, só para evitar a decisão do que fazer em primeiro lugar... ou em segundo lugar... ou...

Veja como pode começar a direcionar o foco e concluir as coisas:

☑ Três por vez

Muitas de nossas clientes começam com listas que contêm mais de quarenta itens, que em si já é assustador. Um modo simples de aliviar a sobrecarga visual é simplesmente usar uma lista escrita curta, separada. Não se preocupe com o nível de prioridade das coisas... por enquanto!

A cada manhã, faça uma lista desconfortavelmente curta: não mais que três itens. Lide com o primeiro e, quando terminar, passe para o seguinte, lembrando-se de que só pode selecionar o que *já estiver* na lista curta. Quando completar a lista, acrescente mais itens a ela. Marque cada item completado, pois assim você terminará o dia com realizações em vez de frustração por não ter feito o suficiente. Isso cria um limite *visual* em torno da quantidade de tarefas nas quais você se permite pensar e ver, uma por vez, ajudando-a a se sentir menos sobrecarregada e a concluir mais coisas do que se imaginava capaz. Agora podemos pensar nas prioridades!

☑ Priorize e trabalhe até completar

Sabemos que pensar em muitas coisas ao mesmo tempo geralmente deixa pessoas com TDAH um tanto imobilizadas, por isso é melhor, enfim,

estreitar o foco para lidar apenas com os itens prioritários, um por vez. Isso não significa que as outras coisas não serão feitas, mas podem esperar até mais tarde. No entanto, como uma pessoa com TDAH que vive em uma realidade "tudo ao mesmo tempo agora" começa a priorizar?

Antes de qualquer outra ação, você pode olhar sua lista original de atividades e, depois, anotar só as tarefas que precisa fazer o mais breve possível. Lembre-se de que todas as suas tarefas já estão na lista original e, desse modo, nada será esquecido. Por enquanto, escolha apenas uma ou duas que devam ser feitas primeiro. *Está brincando? Não consigo reduzir uma lista de 46 itens para apenas um ou dois!*

Consegue, sim, se responder a três perguntas mágicas que se aplicarão a todos os itens da lista:

As três perguntas mágicas da priorização

- Quais desses itens têm o prazo mais apertado? Escolha quatro ou cinco e sublinhe-os.
- Desses, qual tem mais impacto em sua vida? *Ele afeta minha vida de forma marcante, ou apenas o que sinto neste momento?* Risque todos para os quais a resposta seja impulsiva ou emocional.
- Haverá consequências marcantes (negativas) se essas tarefas não forem cumpridas hoje? Para aquelas cuja resposta seja "não", passe-as para o fim da fila. Só as tarefas sublinhadas devem estar na lista curta.

Quando escrever suas respostas (ao contrário de pensar nelas e deixá-las rodopiando na cabeça), verá que a lista ficou muito mais curta e mais priorizada, e agora você pode decidir no que focar hoje.

Após responder a essas perguntas, algumas clientes zeram a lista de itens! Isso ao menos alivia o estresse e a sobrecarga, pois elas sabem que, embora tais tarefas devam ser cumpridas em algum momento, o mundo não vai acabar se *nem tudo* for feito agora.

Foco único... sucesso total

Com uma lista curta e priorizada, a sensação é de que o novelo mencionado antes se reduz a três fios de cores diferentes, cada um deles fácil de discernir e separar dos outros, de modo que você possa se concentrar em cada um separadamente. Essa concentração em um item ou problema por vez provavelmente é o contrário do que você costuma fazer (tentar trabalhar ou focar em cem coisas ao mesmo tempo). Se você acha preocupante se limitar a uma única coisa enquanto *tudo* tem importância igual, saiba que o foco em um item por vez lhe dará os resultados desejáveis *mais rapidamente* do que tem obtido até agora. Um comentário pessoal: funcionou tão bem para mim e foi tão eficaz em minha vida que o título original da minha empresa de *coaching* para TDAH era "Foco Único, Sucesso Total Inc.".

O foco em um item por vez lhe dará os resultados desejáveis mais rapidamente do que tem obtido até agora.

Lembra-se do *Karatê Kid*? Em vez de ensinar a Daniel todos os movimentos básicos do karatê ao mesmo tempo, o senhor Miyagi lhe passa um único movimento, o qual o jovem deve dominar esfregando cera, e lhe dá uma fileira de carros para encerar de maneira específica, um por vez.

Relutante, Daniel tinha de se concentrar em "encerar carro por carro pela direita, tirando a cera pela esquerda". A repetição constante desse único movimento circular lhe permitiu dominar o gesto com tanta rapidez que ele logo deu o passo seguinte e, no fim, se tornou campeão de karatê. É surpreendente como tantas pessoas "já sabem" esse conceito na teoria, mas raramente o aplicam à própria vida.

Atacar uma única coisa por vez ajuda o cérebro a simplificar, permite que você realize o que precisa realizar e faz um trabalho fantástico de protegê-la contra a sobrecarga.

CRIAR SEPARAÇÃO NO TEMPO E NO ESPAÇO

Certa vez, durante a pandemia de covid-19, quando o isolamento social era uma ordem e o mundo inteiro vivia sobrecarregado, com as pessoas trabalhando de casa com um milhão de outras distrações à volta (por exemplo, espaço compartilhado com outros membros da família no trabalho e na escola, deixando todos paralisados e incapazes de concluir qualquer coisa), aprendemos com *todos* os nossos clientes com TDAH quais estratégias para lidar com a sobrecarga funcionam melhor para o cérebro com o transtorno! Se esses conceitos deram certo naquelas circunstâncias extremas, provavelmente darão para você agora.

Não foi grande surpresa descobrir que as estratégias mais eficientes eram aquelas que criavam separações no uso do tempo e do espaço, a fim de compensar os desafios do cérebro com o ato de compartimentalizar.

Separação de tempo

O que todos nós temos em comum é a convicção de que tudo o que precisamos fazer deve ser resolvido imediatamente. Se você não fizer determinada coisa *agora*, simplesmente se esquecerá dela. Na realidade, muitas dessas coisas não são tão vitais e podem, sim, desviá-la de suas maiores metas e prioridades. É possível, e até provável, que a urgência sentida seja puramente emocional e sem a menor base em fatos.

☑ Agora sim, agora não

Para dominar essa reação emocional e poder decidir o que fará primeiro, separe suas tarefas em duas categorias. Crie duas colunas com os títulos "Agora sim" e "Agora não" e anote cada tarefa na coluna apropriada. Em seguida, trate apenas dos itens "Agora sim", *um por vez*; terminados, passe para as tarefas "Agora não".

Se você é o tipo de pessoa que coloca tudo na categoria "Agora não" e sempre adia as tarefas, incluindo aquelas que realmente necessitam de atenção imediata, selecione os itens "Agora não" que devam ser feitos antes dos outros, passe os prioritários para a coluna "Agora sim" e dê apenas o primeiro passo minúsculo para começar o trabalho com eles.

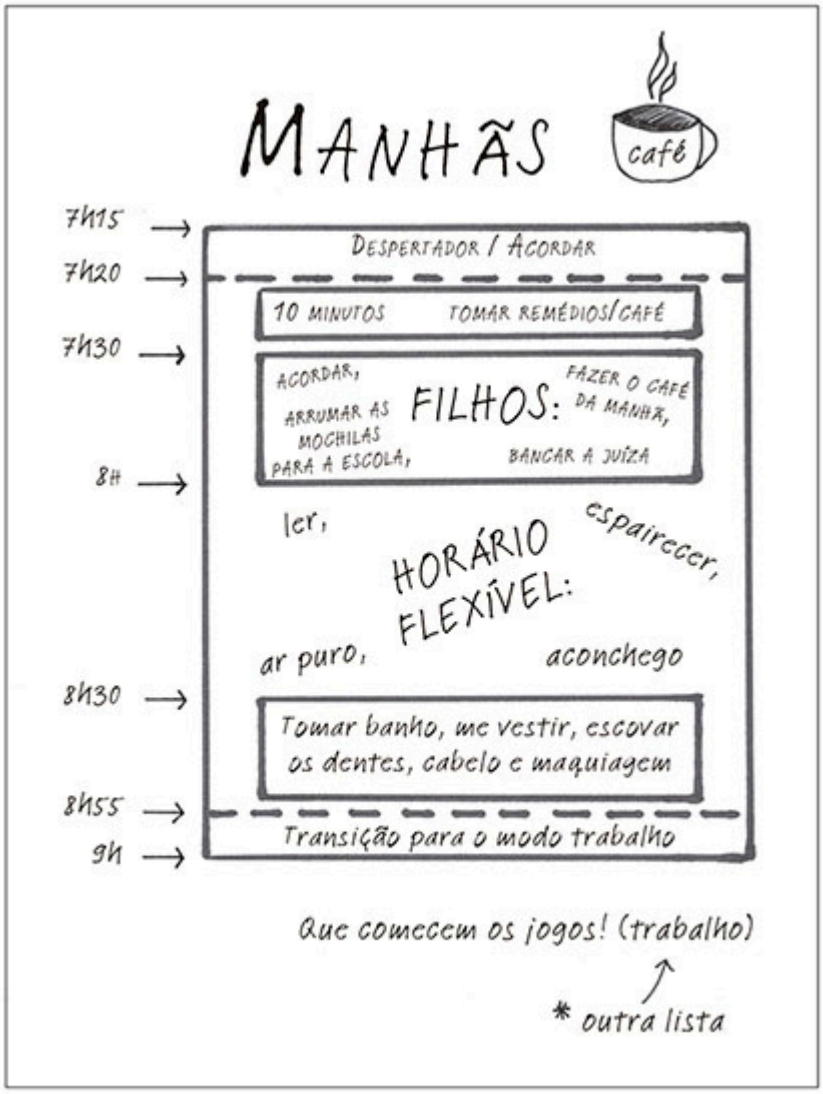
☑ Divida em caixas

Outra estratégia para ajudá-la a superar a sobrecarga e a realidade do "tudo ao mesmo tempo agora" é criar uma representação visual de caixas que mostre separações distintas entre suas atividades diárias. O objetivo desse exercício é esclarecer qual é o foco em tempo e espaço. Em uma folha de papel ou no seu caderno, desenhe uma caixa que represente parte de seu dia: a rotina da manhã, os horários escolares ou de trabalho, tempo com a família, relacionamentos, e assim por diante. Cada parte do dia fica em uma caixa separada, com atividades próprias, *incluindo os horários flexíveis*.

Em outras palavras, você está construindo compartimentos e separações onde até então não existiam. Vale a pena imaginar que cada caixa é feita de aço inoxidável pesado e impenetrável; por isso, desenhe-as com linhas grossas.

Você está construindo compartimentos e separações
onde até então não existiam.

Organizar dessa forma as horas do seu dia a ajudará não só a discernir como também a compreender que, mesmo diante de cem coisas a fazer, você tem flexibilidade de horário para se dedicar a *qualquer coisa* que deseje. Uma representação visual que mostre separações até então inexistentes a ajudará a criar um espaço mental para focar em uma tarefa específica, em vez de fazer malabarismos com tudo ao mesmo tempo.



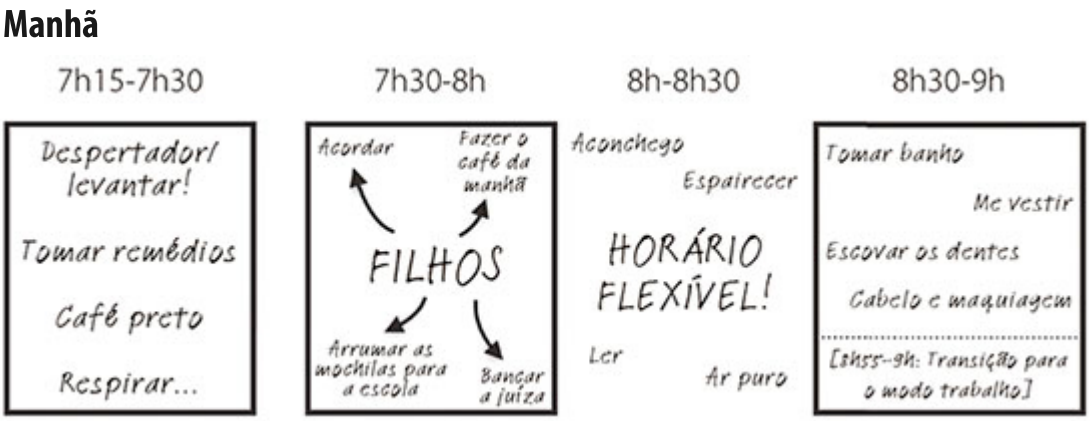
Tente isso:

Em uma folha de papel, desenhe uma caixa com paredes bem grossas para uma parte do dia – Manhã, Tarde, Noite – ou de qualquer outro jeito que queira dividir seu dia. Veja, a imagem na página anterior, um exemplo de como nossa cliente Eliza fez sua caixa matutina.

A caixa matutina de Eliza foi dividida em todas as coisas que ela precisava fazer antes de começar o dia. A rotina de cada uma de nós varia, a depender de se temos de cuidar dos filhos ou não, mas, se você observar

seus afazeres e designá-los como atividades em uma caixa, adicionando o fator "horário flexível" (momentos em que se sente um pouco mais relaxada), estará com um planejamento pronto. Também poderá visualizar quanto tempo certas tarefas levam. Recomendo que você mapeie as caixas todas as noites, assim poderá contar com um guia visual preparado assim que acordar de manhã.

Você também pode simplesmente desenhar uma fileira horizontal de caixas e depois enchê-las com as atividades que fará a cada bloco de tempo.



A compartimentalização em caixas significa que você cria uma separação física e visual (ou seja, compartimentos) para saber onde e quando fará o que precisa ser feito. Isso lhe permite focar na tarefa do momento e reduzir a sensação de sobrecarga que pode ocorrer quando você pensa na centena de outras coisas que deve fazer naquele dia. Mostra visualmente seu horário flexível e reduz aquelas distrações de "ah, preciso fazer também...", pois você poderá ver que elas *não estão na caixa* atual de trabalho, e você só está fazendo o que está dentro dela. Se (e quando) as distrações aparecerem, enfim, elas serão menos frequentes e de curta duração.

Isso lhe permite focar na tarefa do momento e reduzir a sensação de sobrecarga que pode ocorrer quando você pensa na centena de outras coisas que deve fazer naquele dia.

Aberto (ou fechado) ao público!

Se você trabalha de casa, é muito fácil ser interrompida por perguntas dos filhos, pedidos do(a) companheiro(a), convites de uma colega de quarto, amigas, tarefas domésticas, *pets*, vontade de comer, televisão, qualquer coisa, enfim. Também é muito fácil sentir que está trabalhando *o tempo todo*, pois não há um deslocamento de casa para o trabalho nem horas específicas de expediente que indiquem "horário de trabalho". Ou, se você escolhe seus horários para trabalhar, como não há ninguém para mandá-la fazer isto ou aquilo, também ninguém a manda *não* fazer! É comum interromper o trabalho ao meio-dia e voltar ao *laptop* à 1h da manhã, para terminar o dia quando deveria estar dormindo. Você pode trabalhar até dezoito horas não muito produtivas por dia, todos os dias, em vez das costumeiras sete a oito horas produtivas.

☑ Para restringir o dia de trabalho, defina seus horários colocando um aviso na porta ou no encosto da cadeira, comunicando claramente a si própria (e às outras pessoas da casa) as horas em que você está ocupada "no trabalho" e quando não está trabalhando (portanto, disponível aos outros).

Ivy – horas específicas de expediente

Ivy, artista que trabalha de casa, tem horários variados a cada dia, o que dificulta separar o trabalho de outras responsabilidades. Ela pendurou um pequeno quadro branco na porta, no qual afixou suas horas diárias, e a cada dia incluía diferentes mensagens para a família na parte inferior: "Amo vocês, mas, por favor, NÃO me interrompam" ou "Façam de conta que não estou aqui, mas, sim, na galeria, a trinta minutos daqui".

Se todos souberem seus horários de trabalho (incluindo você mesma), ficará muito mais fácil compartimentalizar os momentos em que está trabalhando e os que não está. Além disso, se você sofre do mal comum do TDAH de "só mais uma coisinha", aquele gesto compulsivo de terminar "só mais uma coisa", que leva, no entanto, mais tempo do que você pensava e lhe dá a impressão de que trabalha 24 horas por dia, sete dias por semana, pois nunca encontra o botão "Stop", vale a pena determinar um fim claro para o expediente, criando um aviso físico para a porta, como os que vemos nas vitrines das lojas: "Desculpe, estamos fechados". Coloque o aviso na porta de seu *home office*, ou na tela do computador, e, quando chegar esse horário, levante-se e se afaste da área de trabalho. Esse hábito a ajudará a resistir à tentação de fazer "só mais uma coisa" para o trabalho, embora já tenha encerrado o expediente naquele dia (*não que a gente faça isso...*). A ideia é criar e comunicar seus horários estipulados para realizar as tarefas. As representações visuais tangíveis dessas demarcações a ajudarão a compartimentalizar o que e quando fazer tudo que tem de ser feito.

Separação de espaço

Muitas de nós conhecemos muito bem o hábito de levar o *laptop* para o sofá da sala de TV, ou para o quarto, ou para a mesa da cozinha, para trabalhar. Na realidade, isso é tão comum que parece absolutamente normal. Infelizmente, porém, sentimos que trabalhamos 24 horas por dia, pois todos os espaços em nossa vida são áreas de trabalho, e todas as horas, horários de expediente. Sem a separação de espaço pessoal e profissional, e com um cérebro que tem dificuldade de separar, aumentamos muito nossa experiência incessante de estresse e sobrecarga. Não há começo nem fim.

Se você sempre leva o computador para a cama para trabalhar em alguma coisa, é difícil associar a cama ao relaxamento e ao sono. O mesmo acontece com a sala de estar. Se o *laptop* está sempre ali no sofá, esperando sua volta à tarefa, fica muito mais difícil focar na família.

☑ Se quiser criar uma separação entre o espaço de trabalho e o espaço pessoal em casa, defina uma área estritamente proibida para o trabalho: uma sala ou um local para onde você não levará, em hipótese nenhuma, o computador e quaisquer outros objetos ou atividades relacionadas ao

trabalho. Essa delimitação simples pode fazer uma diferença enorme no sentido de ajudá-la a estar presente, de corpo e alma, com a família.

Nora – construindo paredes

Nora é empreiteira autônoma. Literalmente, constrói paredes para viver, mas não conseguia separar o trabalho das outras áreas da vida. Como não tinha sala extra para converter em escritório, tratava de toda a burocracia na mesa da cozinha, para poder espalhar os papéis, mas vivia distraída com os filhos que entravam correndo atrás de um lanchinho ou com algum aspecto das tarefas domésticas que precisavam de sua atenção.

Com o objetivo de construir algumas paredes metafóricas, decidimos separar o dia dela em Tempos (quando) e Espaços (onde), e qual categoria preencheria cada tempo e cada espaço (trabalho, filhos, saúde, amigos etc.). Para "Tempo", Nora registrou os horários de trabalho, os de tarefas domésticas, os momentos de responsabilidade materna, e assim por diante.

Para criar separação em "Espaço", ela escolheu uma mesinha no canto da sala de jantar para o trabalho. Colocou até uma plantinha e um pequeno trabalho artístico de madeira que ela amava sobre a mesa, para indicá-la como um espaço importante. Quando se sentava àquela mesa, era hora de trabalho, e nada mais. Assim, Nora conseguiu "construir" paredes e separar as responsabilidades, dando a todas elas a atenção necessária.

A "parede" de Nora demarcou o trabalho e a vida em família em zonas separadas na casa, o que, para sua surpresa, lhe possibilitou passar muito mais tempo com cada uma delas.

☑ Ritualize suas transições

Os rituais de transição são incrivelmente poderosos e dão ao cérebro um sinal concreto para realizar uma mudança física e emocional de uma coisa para outra.

Você pode criar uma série de ações ou rituais que possibilitem uma transição suave para ajudá-la na mudança de um modo para outro (como relaxamento, trabalho, amigos, estudo ou família). Por exemplo, ao trabalhar de casa, no momento da transição para o modo lar/família, você pode passar cinco minutos arrumando a escrivaninha, desligando o computador ou empurrando a cadeira para baixo da mesa e anotando o que deverá fazer no dia seguinte. Também pode fechar a porta e pendurar o aviso "Fechado". Ou passar alguns minutos ouvindo uma música que a transporta para o "modo lar". Se estiver no carro, a caminho de casa, fique sentada nele ainda na garagem, durante uns dois minutos, e reveja mentalmente a transição do trabalho para casa. Pense em como gostaria que fosse a noite e, se quiser, escolha uma música que será o tema da transição de um compartimento da vida para outro, semelhante à abertura, com trilha sonora, de alguma série favorita sua que, quando a ouve, se lembra imediatamente da série. Outra maneira de marcar o fim do expediente é trocar de roupa para a parte final do dia. Não importa a ação; os rituais de transição são incrivelmente poderosos e dão ao cérebro um sinal concreto para realizar uma mudança física e emocional de uma coisa para outra, além de fortalecer as paredes divisórias entre elas.

Uma vez desenvolvida a habilidade de criar separações na vida e no trabalho, sua experiência de sobrecarga será muito mais controlável. Delimite zonas e espaços para diferentes atividades e esforce-se para se dedicar a elas *somente* quando estiver naquela zona ou espaço: nada de reuniões de trabalho na hora do namoro. Nada de enviar mensagens aos amigos quando estiver lendo uma história para os filhos.

Saber exatamente o que e quando fazer qualquer coisa nunca é fácil para o cérebro com TDAH, mas a retomada do controle de seu tempo e espaço lhe dará, enfim, mais foco, clareza e energia para tudo.

Resumo rápido para o TDAH

- Seu cérebro incrível tem muita dificuldade de compartimentalizar, e isso causa vários sintomas de TDAH, particularmente a sobrecarga.
- Sem a separação entre os pensamentos, você vive continuamente a experiência do TDAH de "tudo ao mesmo tempo agora".

Para começar a vencer a sobrecarga:

- Simplifique e diminua as etapas, além de se concentrar em uma área de atenção por vez.
- Crie "receitas" fáceis de seguir para tarefas maiores, segmentando-as em uma série de passos lógicos.
- Diminua sua lista de atividades para apenas três itens, estabeleça prioridades e lide com cada item sem apelar para a multitarefa.

Para começar a separação de Tempo e Espaço:

- Construa paredes no cérebro: fragmente o dia em caixas de tempo figurativas.
- Quando trabalhar de casa, crie avisos do tipo "Fechado" ou "Aberto", com o objetivo de comunicar a si mesma e aos outros as horas em que você está (ou não) trabalhando.
- Crie lugares específicos para atividades separadas.
- Estabeleça um ritual que indique o fim de um modo e o começo de outro, marcando, com clareza, a transição no cérebro.

FOCO ÚNICO

Para mulheres como nós, que acham difícil sentir calma no decorrer do dia, eis um jeito simples e rápido de começar a definir esse espaço e tempo:

Criar separação em casa

Separe um espaço: crie uma separação em seu espaço pessoal onde você *só tem permissão* para relaxar. Nada de computador. Nada de trabalho. Nada de tarefa doméstica. Nada de se comunicar com pessoas que não sejam familiares ou amigos.

Defina um local de sua escolha: é um cômodo inteiro? Uma banheira? Um sofá específico? Uma cadeira no terraço? Seu carro? Ou algum local ao ar livre onde você gosta de estar (mas talvez não o visite há algum tempo)? Escolha o que funciona melhor para você, mas o segredo é *nunca* levar a esse local outra coisa além de relaxamento. Chá de ervas é permitido; e-mails de trabalho e *laptop*, não.

Separe um tempo: agora, decida quando será o melhor horário do dia para fazer isso. Durante uma semana inteira, passe cinco minutos por dia nesse local de relaxamento para "reforçar as muralhas"; não leve nada consigo. Determine um período de tempo flexível, caso esteja no meio de alguma coisa importante, quando chegar o horário de relaxamento.

Use um lembrete diário ou um alarme no celular para ter certeza de que aproveitará para si esse tempo tão importante. Exemplo: ponha um alarme para tocar às 21h, para se lembrar de que, em algum momento na próxima meia hora, você precisa ir àquele espaço e relaxar por ao menos cinco minutos.

Se mantiver essa pequena separação que criou para seu proveito, você perceberá que em uma semana já se sentirá menos sobrecarregada com a realidade interna de "tudo ao mesmo tempo" e certamente vai continuar essa prática de tempo e espaço separados.

17

Elimine a Desorganização e o Caos

Você evita convidar as pessoas para irem à sua casa porque ela está sempre bagunçada? Sempre tenta encontrar um espaço vazio entre várias pilhas de coisas para empilhar mais coisas? Usa um pano de fundo virtual ou embaçado na hora de uma videoconferência, porque levaria muito tempo até deixar seu espaço apresentável? Embora muitas pessoas neurotípicas tenham o mesmo problema de organização de espaço, a diferença é que há fatores específicos do TDAH que tornam a organização um desafio interminável para você, principalmente se tenta lidar com ela da mesma maneira que outras pessoas.

Para alguém com TDAH, a organização deve ser abordada sob uma perspectiva diferente e vista como um meio para um fim, por exemplo, criar um espaço habitável mais calmo e menos caótico, melhorar a eficiência e a produtividade ou simplesmente chegar a tempo para algo importante, porque já não precisa mais perder tempo procurando coisas que não sabe onde colocou.

Todo indivíduo com TDAH com quem trabalhei tem enorme dificuldade de se organizar em alguma área da vida. Na realidade, muitas pessoas com o transtorno são desorganizadas seletivamente! Podem ter uma casa ou um escritório superorganizados, mas vivem se atrasando para as reuniões ou se esquecem de datas importantes, como aniversários ou celebrações. Se você consegue deixar as coisas organizadas em algumas partes da vida, certamente não é uma pessoa preguiçosa que não se importa com nada. Então, o que está acontecendo?

Veja alguns exemplos de como nossos sintomas mais comuns de TDAH podem constituir verdadeiros desafios de organização.

- **Comportamentos impulsivos:** este é um grande problema. Enquanto faz uma coisa, você se inspira a lidar com outra. Larga a atividade em andamento, esteja no ponto em que estiver, e passa para a seguinte, sem pensar duas vezes, deixando uma bagunça inacabada.

- **Procrastinação ou esperar até o último minuto:** seja se vestindo para um evento para o qual já se atrasou ou tentando pegar os materiais para uma apresentação você está sempre com pressa, muito atrasada, estressada e tentando recuperar o tempo perdido; não há tempo para pensar onde determinado objeto "deveria" estar ou como "deveria" organizar suas coisas ou seu espaço. *Só* o que

importa é *concluir x, y ou z*, o que geralmente ocorre apenas no último minuto, deixando um caos no caminho.

- **Dependência do humor ou da emoção:** está farta da desordem em sua vida e resolve que hoje é o dia em que organizará tudo. Assiste a três vídeos sobre "como se organizar" e lê um blogue inteiro postado pelo guru organizacional mais popular da atualidade. Como não tem nada mais estimulante com que se distrair, você decide entrar de cabeça na arrumação! Avança até certo ponto, mas, no dia seguinte, desiste. Por quê? Porque a frustração emocional que a motivou a agir aconteceu *ontem*! Hoje, você se sente muito bem com as coisas do jeito que estão e aceita a bagunça como parte integrante de sua essência; portanto, não há necessidade de mudar, principalmente se tiver tantas outras coisas divertidas para fazer.

- **Sobrecarga constante:** você está motivada a corrigir a bagunça inteira, mas, quando pensa em todo o esforço até conseguir isso, congela. Olha para o espaço e (de novo!) se sente como um animal acuado. Não tem ideia de como começar. É estressante demais para o momento. Paralisada, você prefere fazer um lanchinho ou papear com uma amiga e se esquecer do assunto.

- **Falta de compromisso e indecisão:** decidida a se organizar, você não consegue, porém, dar seguimento a qualquer sistema que tenha começado a executar, e também é difícil tomar as decisões quanto aos locais onde guardar tudo: *Ponho isto aqui ou ali? Por que colocaria lá se posso deixar aqui?*

O mesmo desafio se aplica ao clássico "só para o caso de...", "quem sabe...": *É melhor guardar isso, só para caso de alguém precisar*. A pessoa do

tipo "só para o caso de..." é um indivíduo maravilhoso e bem-intencionado que deixa abertas todas as opções e tudo o que possui disponível aos outros... jamais precisando decidir ou se comprometer com aquilo que realmente deve jogar fora, só para o caso de...

Aviva – garagem cheia de "só para o caso de..."

Aviva, como muitas de nós, tem um milhão de interesses diversos e um monte de tranqueiras acumuladas na garagem. Móveis velhos que ela quer reformar, tatame para aprender yoga, caixas de tinta, pincéis e telas que comprou para trabalhos de arte anos atrás, pacotes de material de jardinagem para a futura horta orgânica no quintal, e muitas caixas de "sabe-se lá o que mais" que guarda "só para o caso de...". Alguns desses objetos estão na garagem há mais de vinte anos. Para Aviva, a perspectiva de fazer algo com essas coisas gera tantas dúvidas que ela fica completamente sobrecarregada; por isso, guarda tudo. Quem sabe seus filhos precisem do material de arte? Quem sabe a amiga que acabou de se mudar precise de uma cadeira do tamanho e do estilo exatos daquela na garagem? E se ela tiver mais tempo para começar a fazer yoga? Caso jogue fora o material de jardinagem, será que nunca aprenderá a arte da jardinagem orgânica, sendo obrigada a comer pesticida na comida até o fim da vida? Se jogar fora qualquer uma dessas coisas, não seria como descartar os sonhos que tinha para elas e as possibilidades que se abririam em sua vida? Não é o mesmo que jogar fora a si mesma?

Todos esses pensamentos "só para o caso de..." deixam Aviva em um limbo interminável, com a garagem transbordando de mais objetos sem

uso (porém, úteis!).

DICAS CONTRAINTUITIVAS DE ORGANIZAÇÃO QUE FUNCIONAM!

É importante para uma pessoa com TDAH ver a organização como um passo-chave para eliminar o caos externo na vida, com o intuito de criar tempo e espaço para lidar com algo mais significativo. É como achar as chaves do carro com mais facilidade para não se atrasar para o trabalho. Se for construir um caminho que a conduz ao que você quer e sente que quer, deve ter facilidade para acessar as ferramentas necessárias para ajudá-la, sem desperdiçar tempo e energia procurando por elas.

Nosso cérebro é programado para exigir e resistir à organização, simultaneamente. Sejam quais forem suas formas de desorganização, você pode aprender a vencê-las, limpar seu espaço (e a própria mente) e diminuir o caos em sua vida, desembaraçando-se e seguindo em frente pelo caminho que lhe for mais apropriado.

Nosso cérebro é programado para exigir e resistir à organização, simultaneamente.

☑ Invente as próprias regras

Muitas pessoas com TDAH têm natureza contestadora inerente, que dificulta muito a obediência às regras de outras pessoas. Parte do problema com a maioria dos sistemas organizacionais é que estão repletos de "você deve fazer isso e também aquilo", o que pode desencadear uma reação

emocional que remonta aos tempos em que você era mais jovem e ouvia frases do tipo "*Por que você não* guarda suas meias?", "Quantas vezes preciso mandar você guardar a mochila ali?", "Perdeu a lição de casa (o cartão de crédito, as chaves, o celular) de novo?", ao mesmo tempo que lhe dizem o jeito melhor de fazer as coisas: o jeito dos outros. Isso é o suficiente para criar resistência. Além disso, as recomendações que os outros lhe dão geralmente funcionam para pessoas neurotípicas, mas não para você.

Se tende a ser contestadora por natureza e é adulta, você deverá se sentir muito melhor ao inventar as próprias regras e fazer só aquilo que funciona para você! Também é muito mais difícil quebrar as próprias regras.

É possível estipular regras para qualquer desafio organizacional. Se seu armário está tão cheio que você nunca encontra o que procura, crie algumas regras que certamente serão obedecidas. Talvez resolva doar algumas peças de roupa sempre que comprar uma nova. Ou doar aquelas que guardou por culpa, pois, na realidade, nunca as usou. Ou deixe roupas de cor igual ou semelhantes ao lado umas das outras, assim será mais fácil localizá-las da próxima vez.

Se e-mails importantes sempre se perdem no meio da avalanche de mensagens, estabeleça regras para separá-los e nunca ignorar essas mensagens. Você pode utilizar recursos do próprio e-mail, como estrelas, bandeiras ou código de cores, para categorizar visualmente as mensagens em quatro prioridades: 1) imediatamente; 2) hoje ainda; 3) em breve; e 4) a qualquer momento. Ou limite quantas vezes vai checar os e-mails e crie uma regra de só olhá-los em momentos específicos do dia, de modo que seu cérebro "se ligará" na hora certa e não perderá nada, em vez de descer a barra de rolagem dos e-mails sem prestar atenção, ainda de pijamas, logo de manhã, antes mesmo da primeira xícara de café. O importante é que *você* decida quando e como administrar essas coisas.

Eis outro exemplo: digamos que você está cansada de perder tempo *todos os dias* procurando as coisas necessárias para poder sair logo de manhã. Veja como pode utilizar a conhecida estratégia organizacional de designar um local específico, ou um "lar" para as coisas, e personalizá-lo com suas regras. Por exemplo:

***Seu resultado desejado*:** não perder as chaves ou a carteira, o celular ou o carregador, ou qualquer coisa que você *sempre* procura na última hora.

***Crie uma regra fácil e básica*:** use um cesto para colocar SÓ três ou quatro itens essenciais específicos. Nada mais pode entrar nele.

***Tem de funcionar para VOCÊ*:** agora você adiciona aqui as regras (ou instruções) que você mesma criou. Por exemplo:

- Onde ficará o cesto para que o use de fato? Na mesinha rente à porta? Ou, se não tiver uma, pendurado em um gancho perto da porta? Ou, se quiser algo mais estiloso, procure na seção "organizadores de porta" e terá várias opções. (Caso já esteja a caminho, talvez nos encontremos daqui a pouco.)
- Quais são os três ou quatro itens essenciais que você guardará no cesto? Itens essenciais são aquelas coisas sem as quais você não deve sair de casa. Nada além deles deve entrar no cesto. Entendeu? *Nada*. É importante que você veja claramente cada um desses objetos, para que não se percam debaixo de uma pilha de outras coisas.
- Faça o possível para obedecer a essa regra. Se começar a jogar tudo no cesto, então crie mais uma regra: checar o cesto todas as noites e, se necessário, retirar todos os objetos não essenciais. Ou ponha um *post-it* no cesto, ou ao lado dele, com uma lista dos itens que devem estar dentro. Quando entrar em casa e parar diante da porta, a

referência visual lhe dirá exatamente o que fazer. Não precisa tomar decisão nenhuma; não precisa olhar para todos os cantos sem saber onde pôr as coisas que estão com você. Já é uma tarefa a menos para seu cérebro sobrecarregado. *Ahhh*, *serenidade*.

Esse é apenas um exemplo de sistema. Depois de usar qualquer sistema personalizado durante alguns dias, você ficará craque nele.

☑ Que seja o mais agradável possível

O ato de organizar algo deve ser o mais agradável possível, pois assim você se motivará a continuar. Além de escutar sua música favorita, inclua qualquer outra coisa divertida e interessante enquanto estiver organizando. Algumas das ideias preferidas de nossas clientes são:

- Organizar seu espaço calçando tênis e usando roupas de ginástica. Algumas pessoas entram automaticamente no modo *Just do it*! (Vá e faça) quando começam assim.
- Fazer um vídeo falando sobre alguma coisa aleatória que encontrou enquanto estava arrumando a casa.
- Combinar um bate-papo com uma amiga no momento em que ambas decidirem organizar.
- Estabelecer pontos para cada área a ser organizada (1 gaveta = 5 pontos), em que certa quantidade de pontos equivale ao que você quer (20 pontos = dar um intervalo, tomar um sorvete, tocar violão, ver as mensagens, qualquer coisa que você considere uma recompensa).
- Arrumar dois dados para jogar, determinando qual tarefa fazer primeiro (por exemplo: 1 = organizar a gaveta de cima; 5 = arrumar

a cama; 6 = lavar a louça etc.).

De fato, tudo é válido, qualquer coisa que torne a tarefa mais interessante a você, desde que realmente a *cumpra* e não se limite a ler sobre ela.

☑ Use o tempo como referência

Dividir a organização de tarefas em pequenas medidas de tempo é um dos meios mais simples de superar o caos interno e externo. Em vez de pensar: *Preciso passar a tarde de domingo organizando minha estação de trabalho remoto*, use o tempo como referência em vez da atividade e diga: "Nos próximos dois minutos, quanto de minha escrivaninha consigo organizar?" (Damos o nome carinhoso a esse processo de "Arrumação de dois minutos".) Ou, se parecer longo demais, experimente 45 segundos. Use um cronômetro: conte até três e comece! Você ficará surpresa com quanto será capaz de fazer. Essa abordagem de usar o tempo como referência funciona não só para organizar espaços, mas também a agenda, os contatos telefônicos, os e-mails ou os arquivos no computador. Dedique um tempo para se cronometrar e comece. Brinque com a primeira lei de Newton, sobre inércia e movimento! Para o cérebro com TDAH, o começo é sempre a parte mais difícil. Mas depois o cérebro se conecta com a energia do impulso, e suas ações fluem de modo quase automático.

☑ Subdivida em espaços minúsculos

Sei como é difícil começar quase qualquer coisa, particularmente aquelas grandes; e pior ainda se você não souber por onde ou como iniciar. É

sempre assim: no segundo em que você começa a pensar na organização de algo, a mente logo se inunda com vinte outras áreas que também precisam de sua atenção, e todas elas a querem agora. A enormidade da tarefa é tão aflitiva que você desiste e não faz nada. Portanto, a menos que seja o tipo de pessoa que trabalha melhor com grandes períodos de tempo, nem pense em organizar a sala de estar *inteira*, ou o escritório ou a garagem, em um único dia, mesmo que no momento pareça uma ideia *muuuito* boa. Em vez disso, pense em uma prateleira, uma superfície, um canto da prateleira ou uma pequena parte do piso. Feita essa escolha, corte-a pela metade. Agora, corte uma metade pela metade. Mais uma vez. A essa altura, você está diante do que virou um espaço ridiculamente pequeno para organizar; tão pequeno que parece completamente sem sentido.

Para que se dar a esse trabalho? Que diferença fará? Pois deixe-me lhe dizer que faz toda a diferença. Não no espaço nem na sala. A DIFERENÇA ESTÁ NO CÉREBRO.

☑ Mantenha a vitória no cérebro!

Para o cérebro com TDAH, movido pelo humor, a vantagem obtida pela sensação de VENCER realiza milagres. Lembre-se: as tarefas sempre serão cumpridas se forem fragmentadas em partes minúsculas, tão pequenas que você terá *100%* de sucesso nelas, sem falha. Por menor que seja, esse sentimento de sucesso e realização culmina em motivação emocional necessária para você lidar com o restante do espaço, um pedacinho por vez.

Depois de escolher uma seção pequena para organizar e de terminar o trabalho nela, passe para a próxima seção minúscula. Siga o mesmo processo várias vezes e será bem-sucedida sempre! Você perceberá que

pode realizar muito, geralmente bem mais do que se tentasse lidar com a coisa inteira de uma vez.

O mini-hábito em pequenas doses: uma abordagem semelhante é desenvolver o hábito de repetir determinada ação até você se tornar organizada, mesmo que tal ação seja muito, muito pequena mesmo. Por exemplo, cada vez que entrar no escritório, guarde um ou dois objetos. Quando sair do carro, pegue também um ou dois itens, e assim por diante. Um gesto pequeno que pode parecer insignificante, mas é feito em nome da vitória.

☑ Mais vale uma coisa agora do que tudo nunca

Você sabe por experiência, e pelos capítulos anteriores, que, se tentar fazer vinte coisas ao mesmo tempo, não fará nenhuma delas. Entretanto, se focar sua energia em um cantinho agora, *chegará*, *sim*, a todos aqueles outros espaços.

Observe cada espaço que deseja organizar como se o olhasse por um tubo de papelão. O que você vir por aquela pequena abertura redonda é o que vai organizar agora: o canto superior direito da escrivaninha, parte da gaveta do banheiro, uma prateleira da cozinha ou um objeto que precisa guardar, mas passa por ele todos os dias e nunca o guarda. Na semana seguinte, lide com outro espaço, por exemplo, o armário; porém, uma seção por vez. No fim, tudo ficará pronto se você focar em uma área pequena e simples, passo a passo. Prometo.

Observe cada espaço que deseja organizar como se o olhasse por um tubo de papelão. O que você vir por

aquela pequena abertura redonda é o que vai organizar agora.

Sei que seu cérebro com TDAH talvez resista a essas abordagens, e você dirá a si mesma que elas são óbvias e simples demais. Em primeiro lugar, saiba que para pessoas com TDAH o simples é bom! Essas ideias são testadas e comprovadas. Lembre-se de que você não precisa se comprometer com esta ou aquela abordagem para sempre. Apenas use uma delas durante uma semana ou ao menos por dois dias, se for mais fácil de digerir. Experimente e, se não melhorar sua vida, ignore-a e volte ao modo como eram as coisas antes.

Mas digamos que tal abordagem funcione e facilite sua vida. Tente aplicar o mesmo método a outra coisa. Com regras próprias, estilo agradável de organização, passos minúsculos que funcionam para a organização e para o seu cérebro com TDAH, você vai diminuir as sensações de sobrecarga e estresse, ao mesmo tempo que aumentará o sentimento generalizado de calma e controle em sua vida.

Resumo rápido para o TDAH

- Ser organizada é um passo importante para a realização de algo mais significativo, como a eliminação do estresse, do caos e das frustrações em nossa vida.
- Muitos de nossos principais sintomas de TDAH são os responsáveis pelas nossas dificuldades organizacionais.
- Para a maioria das mulheres com TDAH cuja natureza é contestadora, criar regras próprias e personalizadas para a organização é o melhor meio de estabelecer regras que desejará seguir.
- Sua prática de organização deve ser a mais agradável possível.

- Ao começar sua organização, escolha o menor local possível, de modo que ocupe o menor espaço em seu cérebro.
- Mantenha a VITÓRIA no cérebro! Tendo completado com sucesso um espaço pequeno, continue a organizar mais um espaço minúsculo por vez, e assim por diante.

FOCO ÚNICO

Foque em uma coisa e conclua

Escolha qualquer coisa que gostaria de organizar melhor: o balcão da cozinha, uma gaveta no banheiro, sua caixa de entrada, a superfície da escrivaninha – qualquer coisa que a deixe frustrada só de olhar para ela.

Tire uma foto do espaço "antes"; em seguida, use o *zoom* para escolher uma área minúscula dentro desse espaço, na qual trabalhará por enquanto.

Ponha um alarme para tocar em dois minutos e comece! Arrume a maior parte possível desse espaço nesse limite de tempo. Depois dos dois minutos, anote no caderno a extensão aproximada em centímetros ou a quantidade de e-mails que conseguiu organizar. Faça isso durante cinco dias seguidos. No quinto dia, tire uma foto do "depois", a fim de se lembrar do que fez em menos de uma semana! Se tiver em casa uma impressora, imprima a foto do "depois" (pode ser em papel comum) e cole no caderno ou no Muro de Atenção como lembrete visual.

18

Administre o Tempo para Administrar a Vida

O que você faz com seu tempo é como vive a vida. Seu tempo de vida é uma coleção de minutos e horas, e a maneira como você passa esse tempo é o que se traduz como sua vida. Muitas pessoas passam horas, todos os dias, fazendo coisas que dão sensação uma boa por algum tempo, mas não as levam aonde querem ir; ao contrário, as afastam. Podemos gastar horas nas mídias sociais, na frente da televisão, em debates com outras pessoas, em devaneios, podemos nos perder rolando as telas do celular, do tablet, ou navegando no laptop, "em pesquisa", jogando ou assistindo a vídeos de coisas que nada significam para nós.

O que você faz com seu tempo é como vive a vida.

A maioria das pessoas com TDAH tem relacionamento difícil com o tempo. A cegueira temporal, somada à habilidade de hiperfocar quando se está profundamente absorvido em algo, pode nos fazer pensar que estamos envolvidos há meia hora em uma atividade, sem percebermos que já passou, literalmente, boa parte do dia e nos esquecemos de almoçar, perdemos o jantar e deveríamos ter ido a determinado local muito tempo atrás. Ou acontece o contrário: o tempo se estende infinitamente enquanto você aguarda por algo, certa de que não conseguirá mais controlar a impaciência; porém, ao olhar o relógio, vê que só se passaram 31 segundos, por mais impossível que pareça.

Nosso relógio interno parece oscilar entre o modo super-rápido e o modo parado, ou não funcionar mais. É comum não sabermos que horas são, e ainda somos completamente incapazes de calcular quanto tempo um evento durará (ou durou). Costumamos nos perder em devaneios ou no hiperfoco tão intenso em alguma coisa que o tempo parece não existir. E algumas de nós acreditam que o tempo não é importante, porque estamos *sempre* atrasadas, e essa nossa atitude já é esperada.

Acredite se quiser, embora sinta que é controlada por alguma força externa poderosa brincando com a passagem do tempo, puxando-a para as inescapáveis tocas de coelho, você pode aprender a sentir o tempo e a fazer as coisas de maneira que a ajude a usar o tempo limitado para certas questões que lhe são importantes. Além do que abordamos no Capítulo 16, certas técnicas testadas e comprovadas podem ajudá-la a priorizar e alavancar o tempo em seu benefício.

VOLTE NO TEMPO

É um sintoma de nossa cultura e sociedade a sensação de estarmos quase sem tempo, mas, para pessoas com TDAH, esse sentimento é muito mais agudo. Quando você tenta fazer as coisas e parece que não há horas suficientes no dia, além de tudo dar a impressão de ter exatamente a mesma importância e você não saber por onde começar, vale a pena retroceder um passo e definir suas prioridades.

☑ Duas horas por dia

Imagine que seu médico lhe disse que você só poderia trabalhar, no máximo, duas horas por dia, nem um segundo a mais. Sem hesitar na escolha do que fazer nessas duas horas diárias, a fim de alcançar suas metas o mais rápido possível, provavelmente você optaria pelas tarefas de mais valor. Talvez também descobrisse que o excesso de análise e pesquisa, o perfeccionismo, os saltos impulsivos de uma tarefa para outra e a perda de tempo nas mídias sociais não entrariam na lista.

Pare por alguns minutos e responda no caderno às perguntas e/ou às dicas a seguir:

- Quais são as duas ou três tarefas que você escolheria fazer se tivesse apenas duas horas por dia para trabalhar?
- Subdivida uma das tarefas em passos muito práticos e bem pequenos.
- Marque esses passos práticos na agenda, assim saberá quando chegar a hora de cumpri-los e continuará no caminho passo a passo, até completar sua tarefa de grande valor. Depois, siga o mesmo procedimento para as demais tarefas escolhidas.

Quais são as duas ou três tarefas que você escolheria fazer se tivesse apenas duas horas por dia para trabalhar?

Saber o que tem grande valor é essencial, mas você ainda precisa descobrir o melhor jeito de administrar seu tempo para poder cumprir as tarefas mais importantes.

☑ Categorias de tempo

Escreva como e onde você passa a maior parte do tempo (e da vida): no trabalho, nas refeições (comer e preparar), dormindo, na companhia dos filhos, fazendo exercícios, lendo, na companhia do(a) namorado(a), em trabalhos voluntários, saindo com amigas, em papos *on-line*, pagando contas, passeios em família, jogos, serviço doméstico, fazendo compras excessivas, mídias sociais, televisão, administrando despesas, *hobbies* etc.

Em seguida, separe no caderno todas essas atividades de acordo com estas três categorias:

***Preciso fazer*:** trabalhar, comer, dormir, ficar com os filhos, pagar contas, me exercitar, passar um tempo com o(a) companheiro(a), passar um tempo com a família, e assim por diante.

***Deveria ou gostaria de fazer*:** socializar, *hobbies*, passear, trabalho voluntário, e assim por diante.

***Desperdício de tempo*:** mídias sociais, jogos, excesso de compras, TV, e assim por diante. (Todas as coisas que a prendem por mais tempo do que você gostaria.)

É fácil supor que muitas de nós passam grande parte do tempo (e da vida) na categoria "Desperdício de Tempo", simplesmente porque aquelas atividades não exigem muito raciocínio ou energia e são as mais fáceis.

☑ Para *onde* vai o tempo?

Se você ainda não sabe onde gasta seu tempo, descubra. Durante as duas próximas semanas, acompanhe o tempo como se recebesse por hora, assim como fazem advogados ou consultores. A cada hora, observe o que fez nos últimos sessenta minutos. Marque com cores ou etiquetas cada atividade nas categorias "Preciso Fazer", "Deveria ou Gostaria de Fazer" ou "Desperdício de Tempo".

As tarefas anotadas não representam todas as suas atividades, mas o mero ato de escrevê-las lhe dará ideia de quais são suas prioridades. Além disso, muitas pessoas confundem a categoria "Preciso Fazer" com a "Deveria ou Gostaria de Fazer". Por exemplo: "Vou parar de escrever este livro porque preciso ir até aquela loja de produtos especializados e comprar aquela massa *excelente* para o jantar de hoje à noite". Sim, o jantar é necessário, mas pode ser algo simples (ou entrega). Lembre-se sempre de que a categoria "Preciso Fazer" representa os itens não negociáveis, ou seja, aquelas coisas que você faria se só tivesse "duas horas por dia" para se dedicar a qualquer coisa.

☑ Ferramentas de gestão do tempo

Agora, escolha uma das tarefas da categoria "Preciso Fazer". Por exemplo, exercícios físicos. Você precisa reservar um tempo para garantir que conseguirá cumprir a atividade. Claro que é mais fácil falar do que fazer; por isso, você precisará de ferramentas.

Há inúmeras ferramentas para ajudá-la a administrar suas tarefas e atividades, como agenda, cronômetro, lembretes e alarmes, mas você precisa utilizá-las de maneira que seja adequada ao TDAH, o que varia de pessoa para pessoa.

- **Agenda** (computador, papel, *planner*, quadro branco, celular) – escolha o que for mais fácil para você usar.
  - Trate sua agenda como um local "sagrado" para compromissos importantes.
  - Deixe as agendas digitais sincronizadas (profissional e pessoal, computador e celular).
- **Lembrete ou alarme digital** (toque, *ring-tone*, música) – algo que você não ignore.
- **Uma mensagem de "alto impacto"** nos lembretes e alarmes que faça você prestar atenção.
- **Cronômetro** (temporizador visual, celular).
- **Caderno de estacionamento** para deixar de lado as distrações (explicação a seguir).

☑ Sua agenda sagrada (e como usá-la)

Nas civilizações antigas, as agendas eram esculpidas literalmente em pedra e criadas com esmero durante longos períodos de tempo, com o objetivo de acompanhar os ciclos agrícolas e os eventos religiosos que as pessoas

acreditavam ser responsáveis pela vida e pela morte. Hoje, se levássemos nossas agendas mais a sério, não perderíamos nada!

A agenda é uma das ferramentas mais úteis que você possui, mas somente se a tratar como *sagrada*. Isso significa que, se alguma coisa está escrita nela, você precisa fazê-la acontecer. Para ser motivada a reservar esse tempo, *acrescente peso emocional* aos registros escritos, com uma nota que lembre a você *por que* está fazendo essa atividade. Por exemplo: a palavra *Exercício* na agenda, à terça-feira de manhã, entre 7h e 8h, pode ser totalmente ignorada. Tente incluir um detalhe emocional. Por exemplo, na agenda de minha cliente Sari, às segundas, às quartas e às sextas, às 7h, está escrito: *Exercício! Ou continuarei me sentindo um lixo, zangada com meu corpo e com minha preguiça até o resto da vida!* É pesado, mas Sari é uma mulher alegre, engraçada, que tem uma relação saudável com o próprio corpo, e as mensagens duras são escritas com suas próprias palavras e funcionam. *Você* também pode escrever quaisquer mensagens que lhe deem um pontapé no traseiro, com *suas próprias* palavras. Pode, ainda, usar mensagens com carga emocional sempre que programar os alarmes no celular.

☑ Sessões de trabalho estruturadas

Para permanecer produtiva e focada enquanto estiver trabalhando, você pode definir seu horário de trabalho de maneira estruturada, o que chamamos de Sessões de Trabalho Estruturadas (STS). É uma versão modificada e mais flexível da Técnica Pomodoro,* adaptada a pessoas com TDAH, que implica fazer intervalos entre sessões de trabalho cronometradas.

Basicamente, você vai estruturar sessões específicas de trabalho focado em torno de intervalos *cronometrados* ativos (isso é importante!). Também

vai criar um Estacionamento metafórico para controlar quaisquer distrações (igualmente importante!).

Sessões específicas de trabalho focado em torno de intervalos cronometrados ativos.

Para pôr em prática sua STS, você precisará de um cronômetro e de um caderno separado (ou de algumas páginas em branco do caderno já em uso), para servir como seu Estacionamento.

- Primeiro, escolha um limite de tempo para seus períodos de trabalho focado, bem como para seus intervalos. Por exemplo, você pode resolver que quer duas sessões de 45 minutos, interrompidas por um intervalo para atividade física de dez minutos (45/10/45). Ajuste o tempo para combinar com seu cérebro: se períodos mais longos forem mais eficazes, você pode fazer 90/20/90 ou, se preferir menores, experimente 15/3/15. Enfim, o que for melhor para você!
- Selecione em quais atividades quer se envolver durante os intervalos. Tocar música, subir e descer escadas, fazer flexões, brincar com seu cão, sair um pouco da casa ou fazer uma caminhada curta são opções viáveis.
- Use o cronômetro para o tempo de trabalho e *também* para o intervalo. É importante saber quando termina o intervalo, para que ele não dure o dia inteiro. Para o seu intervalo de dez, vinte ou três minutos, é melhor fazer alguma atividade que movimente o corpo, pois o exercício "revigorará" seu cérebro! Não fique sentada diante do computador ou do celular, não entre nas redes sociais ou em qualquer outra distração *on-line*.

- Estacione suas distrações: deixe um caderno de "estacionamento" e uma caneta por perto, assim poderá administrar os pensamentos distratores que querem interromper o fluxo de seu trabalho.

☑ Seu estacionamento (e como usá-lo)

O Estacionamento é um caderno que você deixa por perto para anotar, ou "estacionar", os "pensamentos intrusos" que a distraem enquanto trabalha. É uma ferramenta necessária para ajudá-la a focar na tarefa presente, quando você tem um pensamento súbito (ou trinta deles), novas ideias ou inspirações que ameaçam desviá-la do rumo e jogá-la no labirinto da improdutividade, atrasando-a durante várias horas! Registrar os pensamentos intrusos em um espaço designado que você pode acessar mais tarde dá a essas ideias importantes, porém fora de hora, o amor e o respeito que merecem. Seu cérebro sentirá que os pensamentos foram reconhecidos, sem ter de passar duas horas descaradamente dedicado a eles, e você será capaz de manter o foco contínuo naquilo que estiver fazendo.

Registrar os pensamentos intrusos em um espaço designado que você pode acessar mais tarde dá a essas ideias importantes, porém fora de hora, o amor e o respeito que merecem.

☑ Você chegava a tempo antes!

Atrasar-se é um ótimo exemplo de uma infração recorrente na administração do tempo, pois tende a acontecer *muitas vezes*, com inúmeras de nós. Não nos atrasamos só para o trabalho, mas também para eventos que nos animam, como um jantar especial, uma apresentação dos filhos ou um encontro com amigos.

Além da cegueira temporal e da tendência a nos perdermos no hiperfoco, outro motivo comum de nossos atrasos frequentes é aquela luta contra a compulsão do "só mais uma coisa", mencionada no Capítulo 16, quando há mais uma coisinha que simplesmente temos de fazer e que nos impede de chegar a tempo.

Qualquer que seja seu motivo para o atraso, você pode se conectar com aquela sua parte que consegue chegar na hora. Pense nas ocasiões em que realmente *chegou* cedo: devem ter sido mais frequentes do que você pensa. Talvez no aeroporto, em casamentos ou em dias de entrevistas, exames, consultas médicas?

1. Para onde você ia?
2. O que estava fazendo?
3. Por que era importante chegar a tempo?
4. O que *fez* de fato, para chegar a tempo?
5. O que *não* fez para poder chegar a tempo?

Talvez tenha ouvido o despertador assim que ele tocou? Ou resistido ao impulso de fazer mais uma última coisa? Ou, quem sabe, adiantou algo na noite anterior, por exemplo, escolher a roupa com antecedência, facilitando para se arrumar antes do evento.

Quando você se lembrar de que conseguia chegar a tempo no passado, perceberá que, se já fez isso antes (sim, você fez mesmo!), apesar de difícil, pode voltar a fazer.

ESTABELECER LIMITES PARA SI MESMA

Muitas de nós sentimos que vivemos sempre no estado de reatividade, totalmente à mercê do capricho de outras pessoas e de circunstâncias externas. Às vezes, não conseguimos administrar nosso tempo, ou ser pontuais, porque estamos ocupadas demais fazendo coisas para os outros, o que torna quase impossível ter tempo para aquilo de que *precisamos*. Estabelecer limites ajudará você a ter certeza de como deseja ou não usar seu tempo.

Talvez você seja do tipo que gosta de agradar ou do tipo camaleônico, que acha difícil ser leal a si mesma. Seu coração está no lugar certo, mas você pode ser puxada em várias direções simultâneas, ficando sem tempo ou espaço para pensar no que realmente precisa fazer ou em onde deveria estar!

Digamos, porém, que você tenha metas e gostaria de passar algum tempo dedicando-se a elas. Pode começar definindo certos *limites internos*. Isso significa apegar-se ao que VOCÊ mais quer fazer, sem a influência das pessoas ao redor.

☑ Dizer sim ou não?

Dizer "sim" a uma coisa equivale a dizer "não" a outra, assim como o "não" a um ponto significa "sim" a outro. Por exemplo, o "sim" a horas extras de trabalho é igual ao "não" ao jantar com seu(sua) companheiro(a). O "não" dito a outro episódio de uma série de TV tarde da noite equivale ao "sim" a mais horas de sono. Você deve escolher a que vai dizer "sim", e isso a ajudará a dizer "não" ou "ainda não" a outras coisas que poderiam sugar seu tempo e sua energia. Essa prática a deixa livre para focar em suas metas, pois você dirá "sim" a si mesma e àquilo que quer realizar.

Dizer “sim” a uma coisa equivale a dizer “não” a outra,
assim como o “não” a um ponto significa “sim” a outro.

Se você tem o eterno costume de agradar aos outros, e sabe que isso consome seu tempo (de vida), pratique dizer “não” (ou algo equivalente) uma ou duas vezes por dia quando alguém lhe pedir alguma coisa. Por exemplo: “Gostaria de pensar um pouco antes de me comprometer”. Ou “Amanhã darei a resposta”. Ou “Acho que não posso fazer isso no momento”.

Veronica – onde é o incêndio?

Veronica é uma executiva muito ocupada e bastante dispersa, com um emprego que parecia deixá-la constantemente no modo crise, sempre precisando apagar incêndios: não só os dela, mas também os dos outros. Quase todas as vezes que alguém levantava uma questão, ela queria apagar o referido incêndio, mas logo surgia outra crise que a arrastava naquela mesma direção. Veronica ajudava os outros, mas esse hábito não lhe permitia trabalhar nas próprias prioridades.

Embora precisasse atender às necessidades dos clientes e dos colegas, sua participação pessoal nem sempre era essencial quando alguém soava um alarme. Para compreendermos melhor o que realmente necessitaria de seu tempo e de sua atenção, sugerimos a ela que começasse a anotar qual seria uma questão genuinamente urgente, que só ela pudesse resolver, e, por outro lado, quais problemas não exigiam sua atenção pessoal. Essa

distinção entre o real e o imaginário é enorme – em especial, porque vemos a maioria dos "incêndios" como catástrofes.

Além disso, para ajudá-la a seguir o rumo certo, pedimos que escrevesse em negrito sua prioridade máxima para o dia e a pusesse em local de fácil visualização. Caso algo a desviasse da tarefa, ela teria um lembrete visual para retornar à atividade depois de apagar o incêndio dos outros. Ao fim de cada dia de trabalho, Veronica fazia um inventário objetivo dos incêndios e avaliava se eram reais ou imaginários. Essa nova informação a ajudava a distinguir entre o que precisaria realmente de seus cuidados e o que era um fogo imaginário para o qual outras pessoas a arrastavam.

Dando foco à sua lista de prioridades, combinada com a análise de emergências reais versus imaginárias, Veronica conseguiu criar limites simples e dizer "não" (de um jeito simpático) sem culpa quando alguém lhe apresentava o cenário de um incêndio que não era uma verdadeira emergência e não precisava dela. Mais importante: descobriu que, quando os colegas aprenderam a respeitar seus limites, logo passaram a lidar com a maioria das "emergências" sem ela.

A administração do tempo é um desafio frequente para pessoas com TDAH: atrasos crônicos, absorção na atividade atual (obrigada, hiperfoco!) ou falta de noção de tempo. Ao implementar as ferramentas e as ações que a ajudam a perceber como você gasta seu tempo e de que maneira poderia administrá-lo melhor, você estará no caminho certo para escolher como quer viver os minutos e os dias e, no fim das contas, a vida!

Resumo rápido para o TDAH

- O que você faz com seu tempo é como vive a vida.
- Pessoas com TDAH sofrem para administrar o tempo por causa das dificuldades em medi-lo, da tendência a se perder no hiperfoco e da necessidade compulsiva de terminar "só mais uma coisa".
- As tarefas que você cumpriria se tivesse só duas horas por dia provavelmente são suas prioridades na lista de importância.
- Saiba quais são as atividades específicas que só fazem você perder tempo.
- Use ferramentas como agenda, cronômetro e lembretes não apenas para planejar como e quando usar seu tempo, mas também para ter certeza de que concluirá o que quer mesmo fazer.
- Trate sua agenda como sagrada. Se algo está escrito nela, deve ser feito.
- Elabore Sessões de Trabalho Estruturadas em períodos de tempo apropriados a você.
- Lembre-se de cronometrar os intervalos (*que devem ter movimentos físicos!*) e use seu caderno de Estacionamento para administrar as distrações.
- Estabeleça limites internos sólidos para poder tomar decisões firmes ao dizer "sim" ou "não" às demandas de seu tempo.

FOCO ÚNICO

Completando as tarefas de mais valor

Logo de manhã, faça uma lista de afazeres supercurta, com apenas dois ou três itens prioritários. Podem ser coisas que você escolheria fazer se tivesse apenas duas horas por dia para se dedicar a qualquer atividade.

Subdivida esses itens em passos minúsculos e *siga cada um deles até completá-los*. Para não se perder, você pode usar as ferramentas de administração do tempo, como Sessões de Trabalho Estruturadas, cronômetro, lembrete, alarme e um caderno de Estacionamento. Após

completar cada passo, marque-o na lista e sinta-se à vontade para desenhar uma carinha sorrindo ao lado do item concluído.

No fim do dia, coloque os passos completados em local visível. Isso é excelente, caso *sinta* que não fez nada.

Siga esse procedimento por cinco dias e depois reveja o quanto realizou!

19

Vença a Procrastinação e Faça o Que Precisa ser Feito

Sinceramente, o tema da procrastinação poderia ocupar este livro inteiro. Todas as pessoas – todas mesmo – procrastinam. Todas têm tarefas que preferem não enfrentar: calcular impostos, limpar a sujeira do cãozinho, agendar a manutenção do carro, lavar a roupa, impostos (de novo!), e assim por diante. A procrastinação não é algo exclusivo de pessoas com TDAH, mas o modo e a frequência com que ela nos impacta é, assim como a maneira como nosso cérebro incrível a aborda e a supera é única.

O MITO DA PROCRASTINAÇÃO

A procrastinação é um dos estereótipos mais associados ao TDAH, mas as raízes desse comportamento ainda são incompreendidas, infelizmente. Há uma crença popular de que pessoas com TDAH procrastinam porque esperam por aquele surto de adrenalina no "último minuto", a fim de conseguirem fazer algo sob pressão, uma vez que esses indivíduos são viciados hiperativos em adrenalina. Embora isso aconteça com algumas pessoas, não se aplica à maioria delas.

Em minha experiência no trabalho exclusivo com adultos com TDAH, o motivo pelo qual a maioria de nós procrastina *não* é a paixão pelo estímulo do último minuto, mas, sim, nossa fiel parceira no crime, a *sobrecarga*, que nos impede de saber onde ou como iniciar uma tarefa em primeiro lugar! É por isso que você adia projetos e passa a maior parte do tempo em *qualquer* coisa mais fácil, só para escapar dela (ou ignorá-la). Quanto maior for a procrastinação, mais a atividade adiada parecerá impraticável e fora de alcance.

O motivo pelo qual a maioria de nós procrastina não é a paixão pelo estímulo do último minuto, mas, sim, nossa fiel parceira no crime, a sobrecarga, que nos impede de saber onde ou como iniciar uma tarefa em primeiro lugar!

É exatamente assim que a procrastinação pode perturbar uma pessoa durante semanas, meses e até anos seguidos. Você começa com a plena intenção de realizar uma coisa, mas, quando chega a hora da ação, seu cérebro congela, e você também. Para quebrar a paralisia, o cérebro procura, inconscientemente, algo mais fácil e mais interessante! Talvez um bate-papo com uma amiga? No fim, você resolve experimentar aquela receita que alguém lhe deu no ano passado; parece fácil, e, afinal de

contas, você precisa fazer o jantar. Que tal criar uma *home page*? Ou guardar as roupas de inverno agora que chegou o verão? Talvez valha a pena descobrir macetes para cuidados domésticos cotidianos... *Olha só... Tirei as dobras das roupas com cubos de gelo que deixei sem perceber na secadora, à noite!* Todas essas saídas servem de "curativo" para a sensação de sobrecarga, mas nada fazem para resolvê-la. As tarefas que você está adiando ainda existirão amanhã. E, com a passagem do tempo, parecerão maiores e mais sufocantes.

No fim, geralmente na noite anterior ao prazo de um evento importante marcado, aquele companheiro do cérebro, o bom e velho estímulo, bate à porta. Esse estímulo, alimentado pelo pânico e pela urgência, é tão forte que vence a sobrecarga paralisante (pois assim são os estímulos) e lhe dá o foco necessário para fazer o que precisa ser feito. No entanto, como você não "esperava" e, portanto, não gosta do estímulo recém-chegado, a situação é superestressante! E, quando finalmente termina a atividade que tinha adiado, você se sente mais estressada, sobrecarregada e esgotada do que se sentia antes e acha muito mais difícil começar a próxima tarefa.

OS EFEITOS DA SOBRECARGA E DO MEDO

Alguns fatores dominantes contribuem para suas tendências à procrastinação. Você consegue se identificar com eles?

Grande emoção

Esse é o motivo mais comum para as pessoas com TDAH procrastinarem projetos importantes. Quando uma coisa é importante, torna-se gigantesca na mente, adquirindo significado emocional cada vez maior, até parecer impossível de administrar. Com tudo isso em jogo, o projeto é adiado e talvez nunca comece.

Anoushka – atraso na redação da tese

Anoushka vinha trabalhando em sua tese havia mais de dois anos, dedicando tempo, todos os dias, à redação dela. Entretanto, na maior parte do tempo, ela pensava, se preocupava, se estressava com o trabalho e escrevia muito pouco. Anoushka é extremamente inteligente e identificara uma variedade de direções que poderia seguir para o texto, mas, sempre que estava prestes a escolher uma, vinha a dúvida, e ela achava que outra opção talvez fosse melhor e pensava em todos os modos diferentes de reestruturar o trabalho inteiro. Vivia consumida por esse projeto, mas, como não punha as palavras na página, se desesperava por não progredir.

As horas passadas na frente do computador (apesar da frequência com que visitava as redes sociais) e os constantes pensamentos em círculo em torno do texto a faziam sentir que trabalhava sem parar. Contudo, quando consegui ensinar a ela a medir quantas horas passava analisando e repensando o tema da tese, em comparação às horas realmente dedicadas à redação, ela percebeu que precisava agir de outro modo. Para ajudá-la a relaxar, cientes do esforço enorme que ela já dedicava ao planejamento do esboço do texto, sugerimos que começasse a focar na escrita com uma frase por vez, em determinado limite de tempo. O limite seriam dois minutos por frase. Uma frase levava

à outra, e Anoushka logo começou a progredir e a construir o trabalho, até finalmente concluí-lo.

Medo e procrastinação

Quando alguém nos vê em aparente alto-astral, fazendo algo agradável, como maratonar uma série de TV, relaxar ao som da música favorita, preparar uma refeição complicada, mas deliciosa, ou alegrar-se em compras espontâneas, não imagina os medos persistentes no fundo de nossa mente, capazes de nos fazer atrasar, por tempo indeterminado, as tarefas mais importantes, enquanto nos refugiamos nas distrações prediletas e mais confortáveis.

Medo de fracassar ou causar má impressão

Sempre há a possibilidade de não ter um bom desempenho, errar ou decepcionar os outros. Como vimos na Parte II, esse medo de fracassar pode ser debilitante. Em vez de declarar seu projeto "Feito!" e submetê-lo a um escrutínio que pode apontar as falhas, você adia a conclusão, passando tempo demais em pesquisa e operando no modo perfeição. E o perfeccionismo, que aparenta ser um comportamento sensato e responsável, é um dos meios mais inteligentes de procrastinar, mas o resultado pode facilmente ser a não conclusão do projeto ou até mesmo não iniciar o que você precisa fazer.

Medo do sucesso

Esse medo pode ser mais forte do que o medo do fracasso, e é um motivo igualmente comum para procrastinarmos. Só de pensar na expectativa que

os outros possam ter de você e nas novas responsabilidades que virão com o sucesso, você sofre uma aflição insuportável. O que acontece se fizer um trabalho maravilhoso? E se pedirem que o repita depois? "Eu não teria *mais* dificuldade? Será que não vou decepcioná-los?" Procrastinação o que você está fazendo a protege de um padrão que talvez não consiga seguir, bem como da pressão subsequente!

Medo de interromper o ritmo

Você sabe que precisa começar aquela tarefa importante, mas tem outras coisas menos urgentes para fazer e se preocupa com elas também. Como se conhece muito bem, teme que, se interromper as tarefas menores para começar o trabalho mais importante, talvez nunca volte ao que estava fazendo antes! O medo aflitivo de interromper, ou de se esquecer de terminar o que está fazendo agora, domina. Em vez de fazer uma pausa e se ocupar das coisas mais prementes, você se apega à atividade atual, e aquelas cruciais vão para o fim da fila.

Talvez você já tenha vivenciado um ou mais desses fatores que causam sobrecarga, medo e a subsequente procrastinação. Isso posto, a consciência do que vai enfrentar pode fazer enorme diferença no seu progresso.

COMO NÃO DEIXAR AS COISAS PARA AMANHÃ, NEM PARA DEPOIS DE AMANHÃ, NEM PARA DEPOIS DISSO

Para vencer a procrastinação, você precisa superar a sobrecarga da tarefa e as emoções que a cercam, facilitando, assim, o começo. Em seguida,

implemente as estratégias que a ajudarão a agir e a pôr a mão na massa. Veja como.

VERBALIZE

Qualquer um pode fazer anotações na agenda, mas, para adultos com TDAH que querem um empurrãozinho extra no começo, precisamos dizer a nós mesmos exatamente o que fazer usando verbos! Nosso cérebro pode facilmente ignorar e adiar ideias genéricas; porém, palavras de ação ditas ou escritas com clareza na agenda logo criam direção e movimento emocional.

☑ Quando começar a se sentir sobrecarregada por algo que precisa fazer, anote na agenda uma ação e seja *específica*. Por exemplo, em vez de escrever "Preparar-me para o exame do meio do semestre", acrescente "*Escrever* quatro fichas preparatórias antes de ir para o grupo de estudos". Em vez de "Apresentação para a reunião de vendas", escreva "*Desenvolver* uma estratégia de marketing com minha equipe de vendas". Em vez de "malhar", escreva "*Ir à* aula de yoga no estúdio (nome do local)". Basicamente, toda tarefa em sua agenda deve ser precedida de um verbo. Uma ação ou direção escrita lhe dá movimento, sem oferecer à mente espaço para pensar demais.

Toda tarefa em sua agenda deve ser precedida de um verbo.

☑ Crie os próprios limites (de novo!)

Pessoas com TDAH são excelentes para lidar com as urgências, porque estas são um estímulo que supera a sobrecarga. No entanto, quando algo não é urgente (mesmo que importante), ou não significa muito para você,

qualquer outra coisa ganha precedência. Se a grande meta for uma tarefa vasta, sem prazo estabelecido, é muito menos provável que seja alcançada. Você pode superar isso se criar limites simples para si mesma, e quando se trata do seu sistema pessoal, haverá uma chance muito maior de que dê certo. Portanto, você deve ser realista e ter certeza de que o limite é viável. Imagine que *só possa* trabalhar nesse projeto por dez minutos: quanto conseguiria fazer? Ou estipule um limite de quantidade sobre a tarefa: decida escrever ou ler *apenas* três páginas, ou ponderar, no máximo, cinco opções para as férias de verão, ou três possíveis restaurantes para levar a amiga no aniversário dela etc. As palavras mágicas aqui são *só cinco* ou *apenas três*. As regras e os limites específicos são seus e a ajudarão a focar em uma coisa até completá-la, sem expandir a atividade a ponto de ela se tornar incontrolável.

☑ Crie um limite para o perfeccionismo

Como já observamos, creio que o perfeccionismo é um dos meios "mais astutos" para as pessoas procrastinarem. Ora, quem apontaria um defeito na mente brilhante que almeja a verdadeira excelência? Se o perfeccionismo costuma paralisá-la, talvez você seja uma pessoa muito inteligente e, como mencionamos a respeito das pessoas que pensam demais, no Capítulo 10, talvez até "inteligente demais, para o próprio bem".

Sua procrastinação não surge da preguiça, deitada no sofá, vestida com moletom e bebericando *mai tai*. (Não que isso seja errado.) Seus modos preferidos de procrastinação podem ser muito sagazes e envolver o excesso de pesquisa e um mergulho fascinante no projeto atual, levando-a tão longe do foco que você pode até se desviar do que deveria fazer de fato, às vezes antes mesmo de começar.

Assim como pode criar os próprios limites de tempo, você também consegue restringir as pesquisas. Por exemplo: cronometre o máximo de 45 minutos para a pesquisa e, quando acabar esse tempo, comece o primeiro parágrafo, ou faça uma reserva para as férias, ou conclua aquela compra... mesmo que ainda se sinta despreparada.

Além de incapacitá-la para iniciar as coisas, o perfeccionismo também pode fazer com que você atrase o *término* delas. Sua tarefa, seja qual for, tem de estar perfeita antes de você terminá-la, e, na verdade, você pode aperfeiçoá-la para sempre, embora ela nunca se complete; isso destrói o propósito da tarefa. Portanto, você precisa também estabelecer um limite para terminá-la, pois os perfeccionistas quase nunca sentem que seu trabalho está completo.

☑ Que seja 90% bom!

Se você acha que nada está 100% bom para ser considerado "feito", desafie-se a brincar com a ideia de fazer as coisas de maneira imperfeita ("somente" no nível de 90%) durante um ou dois dias. Pense nisso como viver em modo "primeiro rascunho". Experimente a estratégia ao menos em uma área da vida, incluindo o trabalho! (Bem, melhor não no trabalho, se você for neurocirurgiã.) Como a maioria de nós não tem essa profissão, logo percebemos que o mundo não vai acabar se entregarmos um projeto ou cumprirmos uma tarefa 90% perfeita. (Afinal, 90% ainda é uma nota A, não é?) Se moderar a perfeição e relevar algumas coisas, mesmo sabendo que poderiam ser melhores (embora não *precisem*), você estará livre para dar continuidade e, por fim, completar suas tarefas.

☑ Lembre-se de seu Grande Porquê

Movidas pela emoção, nós, mulheres com TDAH, somos menos propensas a procrastinar em coisas significativas. Se a atividade adiada não tiver muita emoção (mesmo que seja importante), ou energia, ou propósito por trás, você se distrairá com qualquer coisa que lhe atraia a atenção, e será fácil para o projeto se perder em meio a tantos outros.

Às vezes, bastam alguns minutos para você se reconectar com o Grande Porquê por trás da tarefa que tem procrastinado. Mesmo seus projetos menores podem ser atrelados a um propósito maior se você escrever no caderno: "Preciso começar (tarefa), *para poder* _____ (seu Grande Porquê)".

INTERROMPA AS DISTRAÇÕES

Como vimos com Anoushka, você pode sentir que trabalha incansavelmente em algo, quando, na realidade, está procrastinando. Talvez esteja com o computador ligado, mas se perde no infinito abismo da internet, ou, no trabalho ao lado de outras pessoas, talvez se distraia com as contínuas interações sociais. É possível que faça intervalos de duas horas para verificar "rapidinho" as mensagens no celular e comer um lanche na cozinha. Se parte de sua mente está na atividade em andamento, mas suas ações se voltam a um local totalmente diferente, vale a pena ajustar os sistemas e redirecionar o foco, assim você não passará outro mês sem completar as tarefas.

☑ Eis algumas interrupções efetivas que a ajudarão a progredir naquilo que precisa fazer:

1. Escreva uma mensagem para si mesma nestes termos: “Estou trabalhando em (tarefa X) agora”. Coloque o bilhete em algum lugar visível (como o canto da tela do computador, a porta da geladeira, o controle remoto da TV ou a tela do celular) para vê-lo com frequência e se lembrar da tarefa.
2. Programe no celular um alarme para tocar a cada noventa minutos, com um lembrete pessoal do tipo “Verificar se estou mesmo ____!”.
3. Se costuma ver os e-mails regularmente, agende mensagens para enviar a si mesma em horários específicos do dia, para lembrá-la do que deveria fazer naquele horário; desse modo, a pressão para se ater à tarefa salta aos olhos na caixa de entrada.

Use qualquer método ou palavras que funcionem para você. Essas interrupções propositais podem ser superúteis para afastá-la das distrações.

Com o auxílio das ferramentas apresentadas, você pode focar na sua habilidade para começar, em vez de ficar soterrada em pensamentos, crenças ou temores relacionados ao seu projeto ou à tarefa total. Se conseguir fazer uma coisa pequena a cada dia em direção às tarefas maiores e mais importantes, marcando com um sinal esses encargos essenciais, verá que seu dia inteiro será mais satisfatório que quaisquer distrações aleatórias ou navegação na internet poderiam proporcionar.

Resumo rápido para o TDAH

- A verdadeira fonte de procrastinação em adultos com TDAH é a sobrecarga.
- A sobrecarga nos congela. Quando não sabemos como começar algo, ela nos deixa no modo paralisia.
- Para superar a procrastinação, você precisa utilizar ferramentas simples, apropriadas ao seu cérebro com TDAH: use verbos para dar energia às anotações na agenda, estabeleça

limites próprios, lembre-se de seu Grande Porquê e, se for perfeccionista, reduza para 90% o desempenho (excelente, sob qualquer padrão!).

- Interrompa as distrações: adicione palavras emocionais aos lembretes e às mensagens digitais e programe o envio de e-mails a si mesma que a lembrem de voltar à tarefa.

FOCO ÚNICO

Cinco minutos inegociáveis

Escolha uma meta ou tarefa que você vive procrastinando. Durante uma semana, anote na agenda quando passará cinco minutos por dia dando um pequeno passo ativo para completá-la. Esses cinco minutos são inegociáveis. Talvez sejam mais produtivos de manhã, ou você os prefira à noite. De qualquer forma, deve ser o mesmo horário aproximado no decorrer da semana, se possível (por exemplo, cinco minutos diários entre as 21h e as 22h). Esse pequeno período a cada dia lhe dará movimento e a colocará na trilha certa.

Terminada a semana, registre no caderno todo progresso obtido e veja como está mais perto da meta agora que uma semana atrás.

20

Mantenha o Foco e Siga em Frente

Imagine se existisse um botão mágico que, uma vez apertado, a transportasse de volta àquilo que estava fazendo, sempre que você se perde em pensamentos e segue à deriva, muito longe da tarefa pretendida. Pois, de certa maneira, existe. É verdade! Mulheres como nós, propensas a perder horas (ou anos) de produtividade em devaneios e pensamentos desorganizados, podem aproveitar o apego do cérebro por estímulos e usá-lo em benefício próprio. Quando você incorpora algo altamente cativante a uma tarefa menos animadora, pode se manter focada e voltar à trilha certa com mais facilidade. É como apertar o botão LIGAR em seu cérebro.

☑ MUDANÇAS DE ESTADO: DESPERTANDO O CÉREBRO

Todas as pessoas têm três estados: mental (o que pensamos), emocional (o que sentimos) e físico (o que fazemos), e os três estão interconectados. Por exemplo, quando você *pensa* em uma terrível perda, *sente* tristeza, e seu corpo *reage* fisicamente: olhos sem brilho, postura curvada para a frente e, talvez, lágrimas no rosto. Esse é um exemplo de como os três estados se inter-relacionam; e o espantoso é que, ao mudar um deles, você pode mudar todos. Digamos, enfim, que queira mudar seu estado emocional (o mais difícil) ou esteja perdendo a concentração e deseje "apertar o botão LIGAR do cérebro" para voltar ao que estava fazendo. Qual de seus estados é o mais rápido e mais fácil de mudar, para que haja uma mudança concreta, afinal?

Dou-lhe uma dica...

É o estado físico.

Como os três estados estão ligados, quando você muda o estado físico, o mental e o emocional o seguem automaticamente, e de maneira tão rápida, como se alguém tivesse apertado um botão. Você pode fazer uma mudança simples no estado físico por apenas trinta segundos a três minutos, desde beber um copo de água gelada com limão até fazer um pouco de exercício físico ou cantar em voz alta. Quase no mesmo instante, seu cérebro se engaja mais, e você consegue retornar ao que fazia, recarregada e renovada. Esse gesto ajuda não só na concentração, mas também no controle do humor; aliás, em qualquer coisa impactada por sua tendência de se perder em distrações emocionais ou intelectuais.

Quando você muda o estado físico, o mental e o emocional o seguem automaticamente.

Considere esse exercício um despertar amistoso para o cérebro, comparável à água fria no rosto (que tecnicamente também funciona).

Vejamos alguns exemplos das mudanças favoritas de estado de nossas clientes. Você pode usá-las quando precisar de um rápido revigoramento cerebral para voltar ao foco ou quando quiser mudar um humor que a atrapalha no momento.

Lista das 15 mudanças de estado mais fantásticas
• Saia para uma caminhada de dois minutos sem o celular (melhor ainda se estiver frio). Ou simplesmente se sente do lado de fora da casa por alguns minutos e aproveite o ar puro. • Faça qualquer atividade física em *câmera ultralenta* por dois minutos: três flexões em câmera lenta ou dez flexões de braço contra a parede. • Faça exercícios de atenção plena (*mindfulness*): tente se concentrar na respiração, saia para uma caminhada meditativa ou apenas passe um minuto observando o que "existe" à sua volta. • Fique de pé e corra sem sair do lugar por trinta segundos. • Bater nas portas: reconecte-se com a criança que você era aos 10 anos e ande pela casa pulando, para dar um tapa no alto de quantas portas conseguir, em um minuto. • Cante! É quase impossível se sentir ansiosa, aborrecida ou frustrada quando você canta sua canção favorita em voz alta. • Se estiver em casa, escove os dentes e faça gargarejo com enxaguante bucal forte de menta. • Suba e desça, caminhando ou correndo, um lance de escadas de três a quatro vezes. • Faça uma arrumação rápida de dois minutos enquanto ouve música animada.
• Chupe uma pastilha de menta ou hortelã e beba um copo de água fria logo em seguida. • Procure seu comediante preferido *on-line* e assista a uma apresentação dele por dois a cinco minutos: sorria ou ria *com vontade* ao ouvir algo engraçado. (Cronometre. Não se estenda!)

- Coma uma maçã (ou a fruta que preferir) *muuuito devagar*. Atente-se ao sabor, à textura e tudo mais.
- Se estiver em casa, tome um banho frio de dois minutos.
- Ligue sua música favorita e balance o corpo ao ritmo dela, ou dance durante uma canção inteira.
- Equilibre-se em uma perna enquanto puder, quando estiver lendo algo ou checando os e-mails.

As mudanças de estado constituem uma das ferramentas mais simples que uma pessoa com TDAH pode utilizar em muitas situações para permanecer focada, melhorar o humor e aumentar a produtividade. Todas essas técnicas de mudança de estado ativam o cérebro por intermédio do corpo, mas há outras formas de despertar o cérebro e, assim, deixá-lo mais focado.

☑ DEIXANDO TUDO DIVERTIDO: GAMIFICAÇÃO*

Provavelmente, você já leu muitas dicas sobre como fazer as coisas acontecerem, e que talvez não tenham dado certo no seu caso, porque não satisfaziam por completo à necessidade do cérebro de sentir que algo é interessante e, a partir daí, se manter firme para chegar ao fim.

A gamificação pode transformar qualquer atividade, em particular as tarefas repetitivas, em algo divertido. Se você tiver TDAH, "torne tudo divertido para fazer as coisas acontecerem". Abordamos esse conceito no Capítulo 17, deixando as estratégias organizacionais cada vez mais agradáveis, e essas mesmas estratégias podem ser aplicadas aqui e a outras áreas de sua vida. Você pode gamificar para se manter focado em quase tudo.

Zoe – uma versão própria da corrida contra o tempo

Zoe trabalha para um contador, e a época de declarar o imposto de renda é a mais estressante, além de incrivelmente chata, pois exige que ela lide com muita entrada de dados. Zoe se perde sonhando acordada durante a tarefa, que demora uma eternidade para ser completada, correndo o risco de perder o emprego. Essa situação só mudou quando incorporamos mudanças de estado e criamos uma corrida (ou jogo) de mini-imposto para ajudá-la a permanecer focada e completar, em tempo, as partes tediosas de seu trabalho. Ela olha o material que precisa calcular e adivinha quantos minutos a tarefa levará. Depois de dar o palpite, tenta superar esse número. Quando chega ao tempo-alvo e termina o trabalho, presenteia a si mesma com seu café com leite favorito.

Assim como Zoe, você pode jogar uma versão própria da corrida contra o tempo, tentando completar uma tarefa em determinado período. Ou, se for algo que faz todo dia, por exemplo, a rotina matinal, observe quanto tempo leva e veja se consegue ser mais rápida de um dia para o seguinte.

☑ Jogo de dados

Esse é um dos jogos favoritos de muitas de nossas clientes. Se estiver perdendo o foco e quiser reiniciar com uma mudança física de estado, deixe tudo mais interessante acrescentando espontaneidade e surpresa. Jogue um ou dois dados para determinar sua próxima mudança de estado (exemplo: 2 = noventa segundos de flexões *em* câmera lenta; 10 = chupar uma bala de menta e depois tomar um copo de água gelada etc.). Antes,

prepare uma legenda em uma folha de papel determinando o que fará cada vez que rolar o dado, assim não terá de pensar na hora. Quanto mais dados você jogar, mais opções pode ter. Por exemplo, eis uma legenda caso tenha só um dado com apenas seis opções.

Saia por dois minutos e fique sentada ou faça uma caminhada (pontos extras se for um dia frio).
90 segundos de flexões em *câmera lenta*.
Cante sua canção favorita em voz alta.
3-5 minutos de exercício de *mindfulness* (atenção plena).
Fique de pé enquanto assiste *on-line* ao seu comediante favorito e ria alto, de propósito, durante 3 minutos.
Música + 2 minutos de arrumação.

☑ Tempo como referência

Além de usar o Tempo como Referência para se organizar melhor, você pode ter um cronômetro, que é uma ferramenta eficaz para ajudá-la a se reengajar e retomar o foco em qualquer coisa que queira fazer. Para tarefas muito demoradas, se estiver se distraindo, programe o cronômetro para dez ou quinze minutos. Cada rodada de dez a quinze minutos é uma referência. O importante é notar quanto você consegue fazer em um período curto de tempo (uma referência de tempo), ou, por outro lado, quantas referências são necessárias para você completar certas atividades.

☑ Sistema de pontos

O acúmulo de pontos e a tentativa de ganhar pontos altos nos motivavam quando éramos crianças; são coisas que funcionam praticamente com todo *gamer* no mundo e ajudarão a motivar você, agora! Estabeleça pontos a todos os itens em sua lista de tarefas, conforme o valor que atribui a elas. Isso a ajudará a priorizar as tarefas e, se quiser, limitar a lista de afazeres a três itens por vez, como vimos no Capítulo 16.

> ***Valor baixo*** (tarefas não essenciais, mas que as executamos mesmo assim): responder a e-mails de baixa prioridade, pesquisa excessiva, organização de arquivos, no computador, que raramente usamos = 2 pontos.
>
> ***Valor médio*** (tarefas essenciais, mas não urgentes): fazer contatos, trabalho doméstico de rotina, agendamento de compromissos, reuniões com membros da equipe sobre o progresso do trabalho, lista de compras, trabalho administrativo geral = 10 pontos.
>
> ***Valor alto*** (tarefas essenciais, com impacto direto sobre suas metas e sucesso geral): completar projetos vitais no trabalho, fazer exercícios, cultivar relacionamentos pessoais importantes, pesquisa essencial, administração financeira, tempo com a família = 20 pontos.

Se quiser aumentar a aposta, sinta-se à vontade para criar uma regra que lhe permita acrescentar pontos extras. Por exemplo, se completar os três itens prioritários da lista de afazeres, dê a si mesma vinte pontos extras. Ou, se concluir uma das tarefas de valor mais alto antes do almoço, você ganhará trinta pontos extras. Você pode criar uma meta semanal para determinada quantidade de pontos que tentará obter. No fim dessa semana, some-os e tente superar a marca a cada semana! Dê uma

recompensa a si mesma ao alcançar determinado número de pontos em um dia ou por superar os pontos da semana anterior.

Se pretende aumentar ainda mais a aposta, você pode criar uma competição entre você e uma amiga. A pessoa com mais pontos recebe a recompensa que escolher.

Esses são meios eficazes de despertar seu cérebro quando você estiver distraída ou entediada e levá-lo de volta àquilo que precisa ser feito.

SEQUESTRADA PELAS DISTRAÇÕES (OU SEJA: NÃO TERMINAR ALGO)

Além de nos distrairmos no momento, há um desafio maior para muitas de nós: nos distrair por anos seguidos ou, talvez, pela vida toda.

Imagine a cena: você está assistindo a uma maratona, e, na metade do evento, uma das corredoras olha para o lado, vira-se e imediatamente sai da pista, corre até as arquibancadas, dá uma paradinha na lanchonete, come algo delicioso e, depois, corre de volta ao estádio. De repente, apesar de inacreditável, essa mesma corredora continua em plena velocidade até outro estádio, entra em uma corrida diferente e repete o processo, ou seja, sai da pista, vai às arquibancadas, à lanchonete, porém agora para tomar um sorvete, e segue para outra pista... Essa rotina insana persiste por impressionantes *trinta e cinco* anos ou mais!

A exausta corredora é uma atleta extraordinária, talvez a melhor de todas; porém, nunca vence ou nem sequer *termina* uma única corrida. Mas comeu vários lanchinhos nas lanchonetes, que eram muito boas, aliás.

Essa rotina pode parecer familiar àquelas de nós que têm o hábito de começar as coisas com entusiasmo, mas depois encontram a maior dificuldade de terminá-las. Talvez você tenha se envolvido em um relacionamento que parecia incrível no início, mas, de repente, começou a

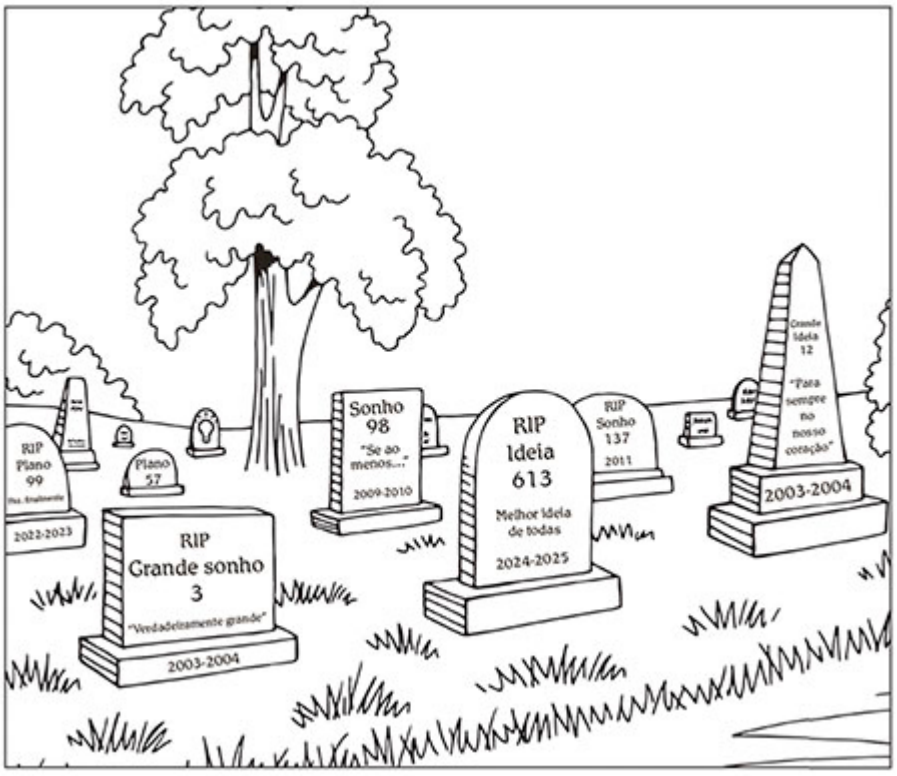
virar rotina, e você sentiu que tinha de romper com a pessoa. Ou talvez quisesse obter uma certificação acadêmica específica, mas não aguentaria as longas horas de estudo. É possível que tenha começado em um novo emprego (ou três, ou dez) que parecia ótimo quando se candidatou, mas ficou entediante após os primeiros meses, e você saiu para procurar outro. Ou talvez quisesse entrar para um clube de leitura presencial, ciente de que precisava muito de alguma interação social viva; entretanto, apesar de ter gostado da primeira reunião, nunca voltou.

Parece que há *sempre* outra coisa que atrai sua atenção. Lá está uma ideia diferente, uma nova iniciativa, talvez uma dieta diferente e promissora, mais fácil e eficaz que a última! Essa nova ideia é extremamente divertida e estimulante. Não há um único obstáculo à vista. Quando você menos espera, diz adeus à meta 1 e olá à meta 2.

Vai de uma ideia à outra em busca de qualquer coisa nova, estimulante, marcante, que *certamente* você vai fazer, e deixa um rastro de dezenas de inspirações não realizadas. É como se tivesse criado um cemitério inteiro de ideias boas que nunca frutificam. Uma de minhas clientes expressou essa realidade em termos muito impressionantes: *Eu tinha tantos sonhos. Chamo a isso "Terra dos Sonhos Desfeitos", onde vejo os "possíveis" sonhos aos quais nunca me dediquei e deixei lá para apodrecerem até a morte. E vejo pequenas pilhas desses sonhos desfeitos em todo lugar na minha casa...*

No fim, pouquíssimos caminhos paralelos são tão interessantes no segundo dia como o eram no primeiro, mas você continua a percorrê-los ou pula de um para outro durante décadas de sua vida. Está sempre à procura de realizações com algo novo, seguindo uma direção que não era a sua, até o dia em que se vê em uma cidade, uma carreira ou um relacionamento que nunca quis de fato. Nunca! Uma distração inocente se tornou sua realidade diária.

Sentimentos de uma possível perda foram eclipsados pelo êxtase de seguir para a próxima novidade.



Cemitério dos sonhos desfeitos.

Se reconhece esse padrão em sua vida, você não é a única. Mulheres com TDAH têm dificuldade crônica de dar continuidade ao que começam. Trabalhei com tantas pessoas com mais de 70 anos que sentem que nunca fizeram nada significativo na vida. É muito triste, pois, embora tenham realizações das quais podiam se orgulhar, quando olham para trás, são mais propensas a recordar e lamentar as coisas que não terminaram, quando os sentimentos de uma possível perda, que possam ter experimentado na época, foram eclipsados pelo êxtase de seguir para a próxima novidade.

LINHA DE CHEGADA: COMO SEGUIR EM FRENTE

Sem dúvida, há momentos em que sabemos quando é preciso mudar de uma coisa para outra, e, às vezes, por incrível que pareça, isso dá certo! O problema surge quando você percebe que sua vida se tornou um ciclo interminável de começar, parar e dar a volta, o que é comum em mulheres com TDAH. Ficamos presas na "vida", e, para muitas de nós, "estar ocupada em estar ocupada" é nosso lugar feliz; somos puxadas em muitas direções diferentes, constantemente engajadas no trabalho, no entretenimento, nas atividades de lazer, em grupos aos quais nos sentimos obrigadas a entrar e todas as coisas que preenchem nossos dias e, ao mesmo tempo, nos impedem de seguir um caminho mais significativo para nós.

☑ Associar como seguir em frente ao Grande Porquê

Algumas estratégias de continuidade mais eficazes que já ajudaram nossas clientes a persistirem em suas intenções envolvem o reencontro com os motivos que as levaram a seguir o caminho inicial. Conforme mencionamos antes, a conexão de nossas metas com um Grande Porquê as torna atraentes, significativas e emocionalmente identificáveis, pois aqui também usamos o mesmo princípio para ajudar você a retomar o rumo e prosseguir, mesmo que tenha se desviado do caminho.

Quando temos o impulso de fugir do tédio e buscar estímulo saltando de uma coisa para outra, inevitavelmente perdemos oportunidades. Isso acontece com todas nós. Vejamos o que pode ocorrer se associarmos uma oportunidade "perdida" ao nosso Grande Porquê.

1. Pegue o caderno e escreva algo importante para você, que queria fazer e já tenha começado (sim!), mas parou no meio do caminho. Pode ser algo grande ou pequeno. Por exemplo:

- Exibir seus trabalhos como autônoma para ganhar dinheiro extra. Você até já bolou como seria seu site na internet!
- Planejar um passeio de fim de semana com os amigos. Você já escolheu o fim de semana *e* o local.
- Aprender a _____. Você já se inscreveu para um teste gratuito do curso!

2. Agora, associe qualquer coisa à qual recentemente você não terminou (e ainda gostaria de terminar) a um Grande Porquê, respondendo a estas perguntas e anotando-as no caderno:
   - Como me sentirei quando finalmente concluir isso?
   - Que outras oportunidades se abrirão quando eu concluir isso?
   - O que algumas pessoas específicas em minha vida pensarão de mim se eu levar isso até o fim?
   - Como *eu* me sentirei comigo mesma depois de terminar isso?

Quanto mais você se envolver emocionalmente com as diversas possibilidades de cumprir aquilo que se comprometeu a fazer, mais seu cérebro a impulsionará nessa direção.

☑ Substitua os compromissos não urgentes

Compromissos sociais e não urgentes ocupam sua vida inteira? Você fica no modo "ocupada" porque tem medo de perder o entusiasmo, ou de se entediar, ou talvez esteja lidando com emoções dolorosas ou alguma situação difícil da qual está tentando se distrair? Talvez se deixe influenciar por outras pessoas quanto ao que é "urgente" e, nesse caso, assume os problemas delas? Antes de saltar de uma meta para outra, pergunte o que influencia sua decisão. Observe quando está "ocupada em estar ocupada", em vez de se dedicar ao que é mais importante para você.

Eis um desafio rápido: pense em uma atividade tapa-buraco que você usa com frequência e resolva *não* fazê-la durante três dias. Alguns bons exemplos são jogar no celular, maratonar séries e navegar na internet.

Agora, substitua essa atividade por algo construtivo que você sabe que vai aproximá-la de algo mais significativo que acabou deixando de lado.

Mesmo que substitua *menos da metade* do tempo gasto na atividade tapa-buraco, em alguns dias você notará diferença no quanto avançou em direção aos seus objetivos!

Uma de minhas clientes que assistia a duas horas de TV todas as noites, antes de dormir, resolveu substituir os primeiros trinta minutos aprendendo violão, algo que ela queria retomar havia *décadas*, mas nunca tinha tempo. Demorou, mas essa agora se tornou sua atividade favorita, e ela, inclusive, já está compondo algumas canções.

Observe quando está "ocupada em estar ocupada", em vez de se dedicar ao que é mais importante para você.

☑ Encurte a distância até a linha de chegada

Você não pode vencer uma corrida se parar antes da linha de chegada. Se quiser completar uma tarefa como se fosse uma corrida que pretende vencer, é mais difícil se desviar no meio, mesmo que haja um caminho paralelo *muito* tentador insistindo em atraí-la. Uma maneira de terminar a corrida e "vencer" sem se distrair é aproximar a linha de chegada mais perto de você! Para isso, divida suas metas grandes em metas menores, incrementais. Já falamos sobre isso anteriormente (e talvez voltemos a

mencionar), mas é sempre bom repetir. Quando cada passo pequeno se torna uma meta em si, essas metas pequenas evoluem em sua meta maior.

> Você não pode vencer uma corrida se parar antes da linha de chegada.

Por exemplo, se quiser perder peso, concentre-se antes em elevar o ritmo cardíaco durante cinco minutos, todos os dias, ou substitua um tipo de *junk food* por algum alimento saudável e saboroso. Se sua ideia é abrir um negócio, foque primeiro em um único cliente pagante, em ganhar os primeiros cem dólares ou simplesmente escreva um rascunho curto de um plano de negócios. Você poderá dominar a arte de seguir até o fim ao concluir, com sucesso, metas muito pequenas, uma após a outra. Essa prática desenvolve o ritmo, cria um desejo natural de continuar "vencendo", aumenta a autoestima e facilita muito seguir em frente, o que lhe permite terminar aquilo que começou.

Dawn – passo a passo para tirar férias

Dawn é uma mãe muito ocupada que vinha planejando uma viagem à Disney nos últimos dez anos (!), mas nunca dava certo. Quando a conhecemos, seus filhos tinham 11 e 13 anos; entretanto, a julgar pelo ritmo dela, eles já estariam casados e com filhos até finalmente conseguirem ver o Mickey Mouse. Dawn começou a pesquisar a viagem anos atrás, mas desistia quando algo um pouco mais "urgente" aparecia, ou seja, sempre. Ela se torturava pensando que devia ter um problema, pois nunca conseguia passar desse plano para a ação.

Para Dawn ganhar certa perspectiva, trabalhamos sua intenção inicial de fazer essa viagem e do porquê queria levar a família à Disney, para começo de conversa. Examinamos, então, todas as suas atividades diárias e o que a desviava desse caminho. Começamos a puxar a linha de chegada para mais perto dela, criando vitórias menores a cada semana: primeiro, marcar a data; segundo, reservar o voo, e assim por diante. Cada um desses passos tinha outros menores (verificar o calendário escolar dos filhos, descobrir as milhas acumuladas), e ela não poderia deixar de segui-los até completar tudo; assim, concluiria um caminho menor, porém importante, rumo à Disney.

Parecia levar uma eternidade, mas entre o momento em que começamos a trabalhar no plano da viagem e o instante em que a família inteira pegou o avião só se passaram quatro meses. Um grande progresso, se comparado aos dez anos que ela passara pensando! Agora, quando olha as fotos de sua incrível viagem de férias, Dawn sabe que pode não apenas completar o que começa, mas também, provavelmente, repetir a atividade no futuro.

☑ Construindo o hábito de concluir tarefas

Para desenvolver o hábito de terminar o que você inicia, é necessário começar aos poucos, com aquelas "coisinhas que queria completar, mas não completou".

Todo dia, use dois ou três minutos para completar apenas *uma* dessas coisinhas. Por exemplo: terminar de pagar uma conta; terminar de lavar a louça ainda na pia (cronometre seu ritmo!); marcar uma consulta à qual pretendia ir, mas ainda não teve tempo (sabe a que me refiro); dar o passo

seguinte de um trabalho grande do qual se distraiu; retornar a ligação para a pessoa cuja conversa foi interrompida porque você precisou sair; terminar de ler este capítulo (está quase no fim).

O importante é você adquirir o hábito de concluir tarefas! Após cada passo completado, anote no caderno o que conseguiu fazer. Alguns dias depois, reveja todas as coisas que conseguiu terminar com sucesso, provando para si mesma que, sim, você *consegue* dar continuidade àquilo que começa.

Todas as vezes que completa qualquer tarefa pequena, você envia ao cérebro uma mensagem poderosa que diz: "Está vendo? Eu disse que ia fazer essa coisinha, e *fiz*!". Quando se conscientizar de cada pequena tarefa terminada em dado período, você certamente notará uma mudança para melhor na forma como realiza as coisas maiores, até que esse hábito se torne comum.

Reveja todas as coisas que conseguiu terminar, com sucesso provando para si mesma que, sim, você consegue dar continuidade àquilo que começa.

Resumo rápido para o TDAH

- O modo mais rápido de sair da cabeça é entrar no corpo. Use mudanças de estado físico para despertar o cérebro, melhorar o humor, ficar mais focada e aumentar a produtividade.
- Gamifique as tarefas repetitivas usando as Referências de Tempo e sistemas de pontos. Tente qualquer coisa que a inspire a permanecer engajada.
- Para ajudá-la a não perder o rumo e seguir em frente, associe o que você deseja concluir com o seu Grande Porquê. Pense em como se sentirá quando a meta for alcançada.

- Pense em uma atividade tapa-buraco (ou parte dela) que você possa substituir facilmente por uma tarefa que a ajude a concluir algo mais importante.
- Aproxime a linha de chegada de você! Crie o hábito de concluir pequenos passos. Conscientize-se de cada uma de suas tarefas completadas e reconheça que é capaz de dar continuidade às coisas!

FOCO ÚNICO

Mudança de estado físico para manter o foco e fazer as coisas

Escolha três ou quatro atividades de mudança ativa de estado físico fáceis de praticar (comer algo saudável em câmera superlenta, escovar os dentes, ir até o quintal *sem* o celular e respirar ar puro durante dois minutos – mesmo que esteja gelado! –, correr sem sair do lugar durante noventa segundos, ligar alguma música e dançar) e anote-as no caderno.

A cada dia, durante uma semana, coloque em prática uma de suas atividades de mudança de estado, quando:

- começar a perder o foco enquanto tenta trabalhar, ou
- quiser melhorar o humor, ou
- precisar ir até o fim com uma tarefa chata que você não quer fazer (lavar louça, ler e-mails, lavar roupa, lidar com a papelada etc.).

Assim que desenvolver o hábito de incorporar mudanças simples e envolventes do estado físico ao longo do dia, você começará a fazê-las automaticamente e logo perceberá que está mais focada e produtiva.

21

Otimize a Memória

As pessoas ficam chateadas com você ou a chamam de distraída ou desrespeitosa por ser tão avoada? Você se critica por se esquecer das coisas, pensando: "Puxa, sou a pior amiga. Esqueci o aniversário dela, que foi na semana passada!". Ou "Como pude me esquecer de que havia combinado de sair com eles no sábado? Qual é o meu problema?". Já tentou, a todo custo, se lembrar de algo, repetindo para si mesma umas dez vezes, só para dali a dez minutos se esquecer do que era mesmo que queria se lembrar? Teme que seus problemas atuais de memória piorem com a idade?

De modo geral, pessoas com TDAH têm dificuldade com a memória de curto prazo e podem facilmente se esquecer de coisas importantes para

elas e para as pessoas que amam, mas isso *não* acontece porque não nos importamos ou porque temos um cérebro inferior. O fato de não retermos informações é reflexo da *insistência* do cérebro em processar mil e uma coisas ao mesmo tempo.

Eu, por exemplo, costumo me esquecer de tudo que me ocorre enquanto pego meus filhos na escola. Nunca entendi por que minha memória parecia travar durante a saída escolar, até avaliar melhor o que acontecia. Percebi que, quando estou trabalhando com o computador (geralmente em uma única tarefa), penso no que vejo na tela e consigo escrever, com facilidade, qualquer coisa sobre a qual queira me lembrar depois (lembra-se do caderno de Estacionamento?). Quando estou no carro diante da escola, esperando por meus filhos, costumo pensar em:

- Onde eles estão.
- Quem está cantando a música que ouço no carro agora.
- Se é melhor perguntar ao meu filho como ele foi na prova ou esperar que ele me diga.
- Para onde preciso levar meus filhos depois da escola, a que horas eles devem chegar lá e como estará o trânsito no caminho.
- Onde posso encontrar uma blusa como a daquela mãe ali.
- O que vamos comer no jantar hoje à noite.
- O que seriam aquelas mensagens não lidas no meu celular enquanto eu dirigia.
- Aquelas três situações de trabalho que preciso resolver até amanhã.

Com todas as informações zunindo no mesmo lugar em minha cabeça e ao mesmo tempo, o que meu cérebro com TDAH prioriza naturalmente? Você adivinhou: aquilo que causa mais estímulo e interesse. Para mim, seria onde encontrar uma blusa como aquela antes que nunca

mais a veja ou o que fazer para o jantar. Mas para cada uma de nós é diferente. Portanto, enquanto espera na fila de carros, talvez você:

- Procure um local para estacionar, para poder sair do carro e ir a pé até o portão da escola, pois ainda não viu seus filhos.
- Descubra quem está cantando aquela música no rádio.
- Pesquise rapidamente o nível apropriado de envolvimento dos pais nas notas das provas de uma criança no sexto ano.
- Pesquise receitas simples para o jantar.
- Observe as características mais simples da blusa daquela mãe para procurá-la mais tarde.
- Responda a uma das mensagens que chegaram enquanto você dirigia.
- Não opte por nenhuma das alternativas anteriores, porque dezessete novos pensamentos lhe ocorreram nos últimos cinco segundos, e você quer focar em um deles.

O fato de não retermos informações é reflexo da insistência do cérebro em processar mil e uma coisas ao mesmo tempo.

É muito difícil se lembrar de uma coisa, mesmo que importante, quando há cem outras competindo por atenção. Imagine que seus pensamentos são como uma sala de aula cheia de crianças pequenas. Tenho certeza de que você já notou que normalmente a "criança problema" recebe a maior parte da atenção e do tempo da professora, embora haja 25 ou mais crianças na classe que também precisariam de atenção. É o que acontece no seu cérebro com todos os pensamentos a

qualquer instante: os mais impactantes e disruptivos recebem a atenção *dele*, não a *sua*.

Portanto, ao contrário do que você julgava, provavelmente sua memória não é "ruim". Você apenas tem coisas demais disputando simultaneamente sua atenção, o que impossibilita o foco em uma.

Problemas de memória podem prejudicar relacionamentos importantes para pessoas com TDAH, pois aquilo que nosso coração registra como importante nem sempre é compatível com o que estimula a memória. Nos relacionamentos, o que pesa mais são as pequenas coisas, justamente aquelas que o cérebro com TDAH costuma ignorar. É por isso que seu filho lhe diz que o jogo da vida dele é na sexta-feira, às 15h30, e você promete que estará lá, mas, quando chega o dia, não aparece, porque está tentando resolver alguma situação crítica no trabalho. Não há nada que você quisesse mais que torcer na arquibancada, mas como seu cérebro não deu urgência a essa informação ela foi completamente obliterada pelos pensamentos mais barulhentos e alarmantes.

Em casos extremos, amizades, romances e até relações familiares podem se desfazer por causa da tendência do cérebro com TDAH de priorizar só aquilo que o estimula: tanto o positivo quanto o negativo. Entretanto, como o cérebro é fantástico para se lembrar daquilo que acha interessante, você pode aproveitar esse dom e aperfeiçoar-se na habilidade de fixar as coisas na mente.

INTERESSANTE E MEMORÁVEL

Para tornar uma coisa memorável, crie uma imagem visual com forte sensação ou emoção a ela associada.

Eis algumas estratégias para o uso de dispositivos mnemônicos, como imagem, emoção e até os sentidos humanos, cujo objetivo é a otimização da habilidade de se lembrar do que é mais interessante.

Vínculo com algo visual

Nossa habilidade de recordar imagens é *muito* mais forte do que de memorizar palavras. Para tornar uma coisa memorável, crie uma imagem visual com forte sensação ou emoção a ela associada.

☑ **Palavras:** digamos que você esteja tentando aprender chinês e não se lembra da palavra para "olá". Bem, é *nǐ hǎo*, pronunciada "ni rau" [ou, em inglês, *knee* (*joelho*) *how* (*como*)]. Visualize-se entrando em seu restaurante chinês favorito (consegue vê-lo?) e, quando vai dizer "olá" à hostess, tropeça e bate o joelho no chão. Imagine o cenário: *Como* você bateu o *joelho*? De qual cor era o piso? O que você diria? Imagine-se ainda no chão, segurando o joelho, e repita mentalmente: *Knee… how…!*

☑ **Nomes:** concentre-se na pessoa que você vai conhecer e reduza deliberadamente o volume dos ruídos de fundo na mente sobre onde a viu antes, o que ela faz etc. Para criar uma imagem que a ajude a se lembrar do nome, visualize-se escrevendo o nome três vezes em uma parede, em letras enormes e usando uma cor de tinta em *spray* que combine com a personalidade da pessoa.

Você também pode associar nomes a uma imagem, pois serão mais fáceis de recordar. Carlota = cartola (imagine Carlota usando cartola); Aurora = raiar do dia (imagine Aurora acordando). Enfim, transforme as pessoas e o nome delas em algo mais colorido, interessante e memorável. Você pode escolher um único detalhe facial de cada uma delas: nariz pequeno, piercing na sobrancelha, cavanhaque, leve calvície, uma covinha

no rosto, qualquer coisa que lhe chame a atenção, e associe a pessoa ao nome, por exemplo, "Marcelo" com martelo, que talvez seja mais fácil de se lembrar que apenas "Marcelo". Outra dica é repetir o nome ao se despedir, fixando-o melhor na mente. Você pode digitar ou gravar o nome em um lembrete no celular e, no fim do dia, rever os lembretes, para que o nome da pessoa nova fique fixado em sua memória de longo prazo.

Envolva os sentidos

"Quanto mais sentidos estiverem envolvidos, melhor será a atenção do cérebro." Veja. Ouça. Toque ou mude algo de lugar, se for preciso.

☑ **Visão:** assim como uma imagem ajuda a fazer associações a nomes e a outros idiomas, você pode criar um recurso visual de alto impacto de qualquer coisa da qual queira se lembrar. Vive perdendo as chaves do carro? Da próxima vez que as guardar, imagine que explodiram no local onde você as colocou e foram consumidas pelas chamas. Parece um tanto extremo? E é, mas, quando você se lembrar das chaves, a imagem dramática lhe virá à mente, e você conseguirá encontrá-las.

☑ **Audição:** diga em *voz alta* aquilo de que você está tentando se lembrar e repita algumas vezes. Essa vocalização a ajuda a desacelerar e a organizar os pensamentos. Mais ainda: o som das palavras enquanto você pensa nelas tem efeito de "codificação dual" que ajuda a fixar ideias na memória. Você diz a informação *e* a ouve. Também é uma prática muito boa de estudo para pessoas com TDAH: ler as anotações em voz alta e gravá-las, para depois reproduzir a gravação e ouvir o que acabou de ler.

☑ **Música:** cantar para memorizar funciona muito bem. Ao longo das gerações, veja quantas crianças cantam musiquinhas do alfabeto para

aprendê-lo. Um ritmo gostoso ajuda a estimular a habilidade do cérebro de memorizar. Substitua a letra da música pela informação da qual você precisa se lembrar e cante-a em voz alta. Comecei a usar esse método para decorar a tabuada de multiplicação no terceiro ano, e ainda o utilizo hoje quando preciso me lembrar de alguma coisa específica.

☑ **Movimento/tato:** essa técnica é ótima para aprendizes cinestésicos (isto é, pessoas que aprendem melhor sentindo e fazendo, em vez de só ouvir e ver). Enquanto tenta codificar a informação no cérebro, pratique alguma atividade física. Pode ser algo simples, como fazer uma caminhada ou sacudir as pernas no balanço de um parque enquanto escuta as anotações que gravou no celular. Na universidade (antes da era dos *smartphones*), eu costumava estudar para os exames finais levando meus livros didáticos e marca-textos à academia da faculdade e colocando-os no porta-revistas da esteira ou da bicicleta. Quanto mais eu me exercitava, mais fácil era destacar os pontos importantes e melhor era minha memorização das leituras. Era como se a malhação empurrasse fisicamente as informações para dentro do cérebro. Claro que eu me sentia extremamente constrangida, sendo a *única* pessoa na academia lotada com um livro didático (a maioria punha revistas de esporte ou de moda no porta-revistas), mas tenho certeza de que esse foi um dos principais motivos pelos quais consegui me formar.

Quanto mais sentidos estiverem envolvidos, melhor será a atenção do cérebro.

Todos esses métodos forçam você a se tornar mais presente e atenta, ao mesmo tempo que criam uma forma de estímulo. Além de aperfeiçoar a

memória, uma dose extra de interesse em tudo aquilo que funciona para você ajuda o cérebro a prestar mais atenção.

☑ SUA MEMÓRIA DE *BACK-UP*

Algumas coisas que devem ser lembradas nunca ficam interessantes, por mais que você tente. Além disso, há afazeres dos quais precisa se lembrar, mas não tem a menor vontade de pensar neles. Para sua sorte, as ferramentas já mencionadas nos capítulos anteriores (lembra-se?) a ajudarão a se ligar nas coisas que você *não* quer que ocupem espaço precioso em sua mente brilhante.

***Estacionamento extra*:** uma das ferramentas de administração do tempo no Capítulo 18 é o caderno de Estacionamento, para gerenciar pensamentos que distraem, e você pode usá-lo também como ferramenta da memória. Muitas de nossas clientes têm o hábito de deixar o caderno de Estacionamento sempre por perto (mesmo no carro), de modo que possam anotar pensamentos e ideias que aparecem quando estão fazendo outra coisa e dos quais querem se lembrar mais tarde.

***Agenda*:** espero que você já esteja usando uma agenda. Se tiver o hábito de utilizá-la com frequência, ela será sua memória de *back-up* para *tudo* na vida que envolva horário e data.

***Alarmes*:** eles são especialmente úteis para tarefas que não fazem parte de sua rotina regular, por exemplo, encontros ou reuniões. Programe um alarme no dia anterior como lembrete e um segundo para uma hora antes da tarefa. Quando soar esse segundo alarme, se você não

precisar se deslocar, reprograme-o para dali a 45 minutos (ou ajuste-o de acordo com o tempo necessário). Assim, terá um último lembrete para garantir a prontidão. Com essa ferramenta, se você ficar imersa em outra coisa, será menor o risco de esquecimento, sobretudo se deixar o alarme no modo "soneca" para dali a oito minutos.

***Aplicativos e lembretes*:** você pode criar o hábito de inserir ideias ou listas nos aplicativos de seu celular. Listas de compras, livros ou filmes de que ouviu falar, eventos esportivos, concertos, locais de viagem etc. Uma vez registrados esses itens, lá eles ficam, mas você precisa se lembrar de abrir o aplicativo e verificá-los.

Perder eventos importantes porque se esqueceu deles ou ferir, mesmo sem querer, os sentimentos das pessoas que ama são realidades que não precisam mais fazer parte de seu *modus operandi*. Você tem a capacidade de fazer aquilo que se comprometeu a fazer, ir aos lugares combinados, cumprir a palavra, ser boa amiga e fazer as coisas se tornarem mais fáceis com uma boa memória. Basta *se lembrar* de infundir intencionalmente estímulo mental extra e energia adicional a tudo aquilo que deve ser lembrado.

Resumo rápido para o TDAH

- Provavelmente, você não tem memória fraca, mas, sim, um cérebro que tende a se lembrar do que é mais empolgante.
- Em vez de permitir que qualquer pensamento interessante clame por sua atenção, dê mais estímulo aos seus pensamentos importantes, tornando-os memoráveis.
- As coisas mais interessantes são memoráveis: associe nomes, palavras ou ideias a algo visual. Diga-os em voz alta, pois assim os falará e ouvirá ao mesmo tempo.
- Associe aquilo de que você precisa se lembrar a alguma atividade física, pois assim estimulará o cérebro a prestar mais atenção.

- Use ferramentas, como Estacionamento extra, agenda, alarmes e lembretes no celular, como memória de *back-up*.

FOCO ÚNICO

Usando recursos visuais tangíveis!

Os recursos visuais são um meio fantástico de manter algo em destaque na mente. Durante uma semana, escolha uma tarefa por dia que precisa se lembrar de fazer (que você costuma se esquecer, porque é corriqueira e entediante). Por exemplo, atividades banais, como fazer compras no supermercado, lavar roupas, entregar trabalhos em dia, marcar consultas médicas, controlar as despesas da casa, são tarefas que geralmente precisam de algum destaque para que você se lembre delas.

Escolha um recurso visual tangível (nada de tela) para cada tarefa. *Não* pode ser um *post-it* se você já tem vários espalhados pela casa e ignora todos. Coloque esse recurso visual onde você o veja para ajudá-la a se lembrar de realizar a tarefa. Esses recursos visuais serão muito úteis para despertar sua memória. Por exemplo:

- Sacola de compras pendurada na porta, para você se lembrar de passar no mercado.
- Meia suja na maçaneta da porta. (Como lembrete para lavar roupa! Claro que esse funciona muito rápido.)
- Fotos ao lado do computador (uma imagem impressa de seu filho em uniforme esportivo, com um bilhete incluindo a data do próximo jogo).
- Seu violão encostado em local proeminente no cômodo onde você passa a maior parte do tempo (para se lembrar de tocar e praticar).

- Lista manuscrita de projetos profissionais (incluindo o nome das pessoas que colaboram com eles) e sua meta principal para cada um deles!

Quaisquer que sejam os itens escolhidos, elabore algo maior associado a eles para despertar sua memória e não se tornar apenas um entulho físico. Aplique essa estratégia ao menos para duas coisas que você precisa se lembrar de fazer na semana e veja de que maneira elas se fixam na mente.

22

Comunique-se de Maneira Eficaz e Seja Compreendida

A comunicação é um aspecto essencial da interação humana e transcende o intercâmbio de palavras. Dependemos dela para estabelecer conexões, construir relacionamentos e determinar o modo como somos percebidos e compreendidos pelos outros, o que contribui para nosso impacto no mundo. Entretanto, para pessoas com TDAH, a comunicação é fortemente afetada por alguns desafios bem comuns, como impulsividade e desregulação emocional, que costumam resultar em mal-entendidos com amigos, familiares, empregadores, colegas e quase todos os seres humanos com os quais interagimos.

Se você aprimorar suas habilidades de comunicação, poderá fortalecer os relacionamentos, avançar em direção às metas pessoais e profissionais e

deixar uma impressão positiva nas pessoas. A vida parecerá menos estressante e desorganizada, e você não se verá mais tendo de se explicar, em inúmeras situações, após ser completamente mal compreendida (de novo).

DESAFIOS DE COMUNICAÇÃO

Se você sente que tem dificuldade de se comunicar, ou se outras pessoas lhe dizem isso, ou se fica sobrecarregada quando precisa comunicar algo importante e nunca sabe o que dizer ou como dizê-lo, saiba que não é a única. Veja se consegue se identificar com algumas dessas dificuldades mais comuns.

- **Falar em círculos:** dificuldade de ir direto ao ponto.

- **Dar informação demais e ao mesmo tempo:** dificuldade de organizar e priorizar os pensamentos, fazendo a comunicação soar como um longo fluxo de consciência.

- **Não ter filtro:** como sua mente trabalha muito rápido, é difícil desacelerar para entender os sinais verbais ou não verbais dos outros. Assim, você é impulsiva e diz o que pensa no momento, seja algo apropriado ou não.

- **Duvidar de si mesma:** você fica tão preocupada com o que vai dizer e quando, que sua mente a afasta da conversa e lhe sobram pouquíssimas palavras. Exatamente o oposto de "não ter filtro".

- **Interromper e atropelar:** seu cérebro pode antecipar o que você acha que a outra pessoa quer dizer, antes de ela terminar, levando você a expressar pensamentos sobre o que *supõe* ser a ideia dela, pois, se não falar na hora, você pode perder o fio da meada.

- **Perder o que os outros estão dizendo:** talvez você tenha dificuldade de ouvir os outros porque escuta atentamente os próprios pensamentos enquanto a outra pessoa fala.

- **Ser intensa demais:** ao se expressar, você pode ser exageradamente entusiástica, expressiva, veemente ou emotiva. Essa intensidade e emotividade podem afastar as pessoas.

- **Ser excessivamente confrontadora:** você discute por hábito, seja para provar uma posição ou simplesmente para ser reconhecida como certa. Em geral, você não percebe que faz isso ou não acha que seja um problema.

- **Ser excessivamente sensível:** talvez você leve para o lado pessoal tudo que os outros dizem (mesmo uma crítica construtiva) e perca a habilidade de ser objetiva.

- **Repetir-se:** Talvez você se repita ou diga a mesma coisa de várias maneiras diferentes, porque já imagina que não será compreendida.

- **Buscar a perfeição:** em comunicação escrita, você pode passar horas elaborando o e-mail perfeito, sempre em dúvida se o que está escrevendo é correto ou válido.

A falta de habilidade de comunicação pode culminar em extrema solidão, instabilidade no emprego, confusão nos relacionamentos e sensação geral de desconexão com os outros. Algumas mulheres com TDAH se sentem constantemente incompreendidas por todos ao redor, até mesmo pelos membros mais íntimos da família. Quando as pessoas não avançam na carreira ou perdem o emprego, isso nem sempre acontece porque não preenchem os requisitos profissionais diários. Elas podem ser muito boas no "trabalho" em si, porém consideradas "difíceis como colegas", afirmação que tem inúmeros significados. Talvez a atitude delas pareça antiprofissional. Talvez achem difícil seguir certos processos. Ou falem de modo impulsivo. Talvez sintam dificuldade no relacionamento com os outros ou tenham recebido vários avisos ou advertências e não saibam como corrigir o comportamento. Em muitos casos, não são pessoas desqualificadas ou profissionais preguiçosas, mas, sim, quase sempre inteligentes e bem-intencionadas, com qualidades excelentes e boas intenções, embora ainda não tenham aprendido a boa comunicação.

No fim das contas, nossa capacidade de escutar e nossa reação aos outros exercem enorme influência nos relacionamentos e no modo como progredimos na vida.

ESCUTAR PARA SE COMUNICAR

> *Temos duas orelhas e uma boca para podermos escutar mais do que falar.*
>
> **– Epiteto**

Há uma habilidade essencial que pode ajudar você a ser um bom comunicador: escutar.

Você já se viu em uma conversa em que, quando termina de dizer algo importante, a outra pessoa reage com olhar vazio, seguido de um "hm-hm, pois é" ou "ah, sim", para depois se desligar totalmente do papo? Essa pessoa, obviamente, não prestou atenção em nada. Lembra-se de como você se sentiu no momento? Ou pior: talvez você não tenha prestado atenção, e a pessoa reage de maneira brusca: "Foi exatamente isso que eu disse". Talvez já tenha ouvido várias vezes de amigas íntimas ou de parentes, ou até mesmo de ex-companheiros(as), que você não é uma boa ouvinte. E, se tem TDAH, eles devem estar certos. Isso pode dificultar as coisas, porque o dom de escutar é o elemento mais importante da comunicação.

Quando você escuta, os outros se sentem respeitados, reconhecidos e valorizados. Você já deve ter notado que as pessoas costumam ser atraídas por alguém que se conecta a elas e as faz sentir que foram ouvidas. Observe os líderes mais carismáticos do mundo e estude o estilo deles: você notará que, quando interagem com os outros, parecem estar totalmente presentes no momento. Eles não ficam olhando ao redor da sala nem interrompem a comunicação para expressar as próprias opiniões. Estão focados na outra pessoa e demonstram essa atitude gesticulando um "sim" com a cabeça e (quando apropriado) fazendo perguntas para incrementar a conversa. Comportam-se como se nada mais quisessem fazer além de ouvir o que o outro diz. E o ouvinte se sente plenamente acolhido.

Escutar é o elemento mais importante da comunicação.

Imagine ou pense na última vez em que alguém a escutou com essa atenção toda e em como *se* sentiu. Algumas de minhas clientes associam a

experiência de ser ouvida atentamente ao período em que estavam apaixonadas! Veja como isso é poderoso.

Você vai explodir?

Quando os outros falam, talvez você se interesse no começo, mas dali a pouco lhe ocorre um pensamento. Pode ser algo engraçado, perspicaz, ou uma ideia que você *precisa* compartilhar, pois, do contrário, se esquecerá dela, caso precise guardá-la por muito tempo. Assim que a outra pessoa faz uma pausa para respirar, esse comentário brilhante (e urgente) explode para fora de você, como um refrigerante dentro de uma garrafa chacoalhada.

Às vezes, seu pensamento brilhante (e urgente) nem consegue esperar até o interlocutor pausar, e, em vez disso, sem intenção, você o interrompe no meio da frase! Nota as sobrancelhas erguidas dele e percebe como ficou chateado, mas não consegue se conter enquanto seu pensamento não estiver solto no mundo.

Se já é difícil compreender os próprios pensamentos, o que dizer dos de outra pessoa. Seus pensamentos são estrondosos e intensos; parece que você conversa com duas pessoas ao mesmo tempo: o interlocutor e os pensamentos que correm em sua cabeça. Há uma batalha constante por atenção entre o que você pensa e o que a outra pessoa diz. A conversa dentro de sua cabeça geralmente vence.

Sendo alguém com TDAH, mesmo que tenha interesse genuíno pelo que o outro diz, você pode pensar mais no que vai dizer em seguida do que na história que a outra pessoa está lhe contando, o que dificulta o gesto de escutar ou, ao menos, de esperar para responder de modo apropriado.

O poder da pausa

É impossível escutar com atenção enquanto você fala. Tente! E, para ser sincera, ficar em silêncio é muito mais difícil para alguém com TDAH que para a maioria das pessoas. Não só o cérebro se movimenta em velocidade máxima, mas não há separação entre os pensamentos. E não nos esqueçamos de nossos traços naturais: cegueira temporal, impulsividade, impaciência e dificuldade de esperar um milhão de horas até a outra pessoa terminar e você dizer o que quer.

No fundo, você tem interesse real pelo que as pessoas ao seu redor têm a dizer, mas, na realidade, é muito difícil escutar com atenção quando sua mente está repleta da própria tagarelice incessante, barulhenta e (admita) extremamente interessante. O que nos remonta a uma habilidade essencial para a comunicação: pausar. Como é impossível desacelerar o cérebro (apesar de lhe dizerem a vida inteira: "Vá mais devagar"), muitas das técnicas a seguir, que lhe permitem escutar e ajudar os outros a ouvi-la e entendê-la, também envolvem meios de criar pausas de três segundos em sua comunicação (e em seu pensamento).

A sensação pode ser realmente a de que você vai explodir se não disser logo o que pensa, mas é apenas uma sensação. Você pode, sim, apertar o botão Pausa na sua conversa, sem extravasar seus pensamentos, e nada horrível acontecerá. Mesmo que esqueça totalmente o que queria dizer. O mundo continuará a girar, e o interlocutor gostará muito mais da conversa.

É impossível escutar com atenção enquanto você fala.

ESTRATÉGIAS PARA UMA COMUNICAÇÃO MELHOR

Você pode colocá-las em prática agora, hoje, e já se tornar uma ouvinte e uma comunicadora melhor. Embora talvez algumas não funcionem para você, outras podem ser extremamente eficazes. Lembre-se: a única estratégia que não funciona de jeito nenhum é aquela que você não experimenta!

☑ Pense antes de falar: determine sua intenção

Pense em *por que* você quer se comunicar melhor na situação ou na conversa específica que está prestes a ter. Talvez queira causar boa impressão, ou deseje saber mais a respeito da pessoa e se sentir mais próxima dela, ou esteja tentando evitar uma discussão, ou pensando em pedir um favor, ou querendo ajudar uma pessoa que você ama a se sentir acolhida, ou *você mesma* esteja querendo se sentir ouvida e compreendida. Comunicando-se bem, você se conecta a um objetivo maior e mais significativo.

Comece criando uma intenção para o resultado que deseja. Por exemplo, quando seu filho vier visitá-la nas férias da faculdade, repita para si mesma: *Minha intenção com esta conversa é que ele se sinta totalmente acolhido e amado por mim*. Estabelecida a intenção, se você continuar repetindo-a, a maneira de agir com seu filho quando estiverem juntos será determinada por ela, e o tom estará em perfeita sintonia com o que você pretende.

Quando você cria uma forte intenção de como se comportar, antes de iniciar a comunicação, a probabilidade de realizar essa intenção será muito maior.

Uma alternativa é criar uma intenção de como você pretende ser vista (e ouvida) pela família e pelos amigos ou no trabalho. Funciona muito bem quando você tem a mania de interromper as pessoas, sejam elas quem forem. Por exemplo: *Minha intenção é escutar o que os outros dizem, ser paciente, ir devagar e permitir que as pessoas se expressem, antes de eu as interromper.*

Quando você cria uma forte intenção de como se comportar, antes de iniciar a comunicação, a probabilidade de realizar essa intenção será *muito* maior quando estiver interagindo com alguém.

☑ Livre-se dos estímulos concorrentes (assim poderá focar no interlocutor)

Se puder organizar o ambiente para se livrar de qualquer estímulo concorrente que a distraia, poderá aumentar sua capacidade de estar presente e de se engajar nas conversas. Desconectar-se das distrações é ótimo para uma comunicação melhor no trabalho, mas particularmente útil se você estiver em um relacionamento ou tiver filhos. A maioria das pessoas não percebe a própria tendência a conversar com entes queridos sem desgrudar os olhos do celular.

As distrações mais fáceis de eliminar são TV, computador e celular. As soluções são claras: desligue a televisão, desligue o computador ou se afaste dele e não deixe o celular sempre à vista – coloque-o em uma gaveta, na bolsa ou deixe-o em outro lugar. Para alguém com TDAH, é quase automático focar nas coisas mais estimulantes, geralmente algo em uma tela, em vez de estar presente com o que ou quem está bem à sua frente. Você pode nem perceber que, quando checa as mensagens pelo que parece apenas um segundo, na realidade, olhou o aparelho por um minuto ou mais, enquanto alguém estava falando com você. Em minha casa,

telefones não são permitidos à mesa, e temos um local específico para colocá-los na hora do jantar, para não verificarmos constantemente as mensagens que chegam nesse momento. Está dando certo (até agora).

Tire os olhos do celular, faça contato visual com as pessoas e conecte-se a elas. Aliás, nos próximos dois dias, esforce-se ao máximo para manter contato visual por dois ou três segundos com todo indivíduo com quem você conversar: colegas, amigos, seus filhos, seu(sua) parceiro(a), e veja o que acontece. Isso causará mais impacto do que você imagina.

Tire os olhos do celular, faça contato visual com as pessoas e conecte-se a elas.

☑ Descarregue com cuidado

Se você costuma falar demais e despeja logo uma ideia atrás da outra, da próxima vez que sentir o impulso de descarregar, escolha uma única questão para compartilhar em vez de contar *tudo* em que estiver pensando. Outros temas e questões provavelmente surgirão, mas a outra pessoa se sentirá menos sobrecarregada (e atacada) se você focar em apenas um ponto.

☑ Pratique em voz alta: a técnica do *role-play*

Preparar respostas com antecedência e praticá-las em voz alta pode ser muito eficaz em várias situações – por exemplo, se você é frequentemente interrompida no trabalho, pode praticar dizer: “Gostaria muito de falar

sobre isso, mas no momento não posso. Pode ser mais tarde?". Ou pode usar essa técnica em outras situações nas quais se sinta emotiva e impaciente. Talvez quando estiver estressada ou preocupada em cumprir um prazo? Se conseguir pensar em uma ou duas respostas padronizadas, anote-as e depois as repita em voz alta (esse é o segredo!). Você será capaz de reagir de maneira mais alinhada ao seu eu verdadeiro, em vez explodir em um momento de grande estresse e frustração.

A prática de interpretação de papéis, ou *role-play*, também ajuda em situações cotidianas desconfortáveis ou quando você não sabe o que dizer. Ensaie bate-papos, uma conversa com alguém que recebeu uma má notícia ou um pedido de aumento... Enfim, use essa técnica sempre que quiser falar com alguém, sem deixar que as emoções a dominem.

☑ Deixe para depois

Se você é uma interlocutora impulsiva, como muitas de nós somos, provavelmente diz o que pensa na hora, mesmo que fira os sentimentos dos outros e seja péssimo para você.

Se conseguir guardar a questão até mais tarde e anotar o que pensou, eliminará o medo de esquecer o que queria falar e terá tempo de regular as emoções; assim, não dirá algo do qual poderá se arrepender depois. Você pode voltar ao assunto mais tarde (espere uma noite, ao menos) e rever o que escreveu. *Então*, determine se é essencial compartilhar o que estava pensando. Todas nós sabemos que, quando estamos zangadas ou estressadas com algo, é melhor ter uma noite de sono e refletir depois, mas a maioria não faz isso, porque a impulsividade nos domina. Se for importante para você comunicar isso, escolha as melhores palavras quando estiver calma, para não prejudicar a relação ou criar ressentimentos.

☑ Mantenha o cérebro engajado

Às vezes, ser uma ouvinte atenta parece impossível, por mais que tentemos. Às vezes, a pessoa é *tão* lenta que você tem a impressão de que está observando a secagem da tinta na parede, e, quando ela não chega ao assunto, é uma verdadeira tortura! Às vezes, não é o modo de falar, mas o assunto em si que é entediante; porém, você sabe que precisa escutar e, de certa forma, contribuir para a conversa.

Há maneiras de fazer com que essas situações insuportáveis fiquem mais interessantes e toleráveis. Da próxima vez que você se sentir distraída ou se pegar "viajando" quando deveria prestar atenção, experimente:

- Descobrir o propósito do interlocutor. O que motiva a pessoa a lhe contar aquilo? Talvez *ela* queira compartilhar algo para se sentir respeitada, compreendida ou mais próxima de *você*.
- Fazer anotações mentais. Quando conversar com uma amiga ou com uma pessoa querida, imagine que haverá uma prova no fim e tente absorver cada informação passada, como se fosse ser testada depois. Se algo escapar, peça à pessoa que repita.
- Se estiver em uma reunião, anote os pontos principais do que for discutido.
- Tente entender qual é o ponto de vista da pessoa. Por que ela se interessa por esse assunto? Se pensar na perspectiva dela sobre um tema *em contraste com sua opinião* a respeito do mesmo assunto, poderá escutá-la com atenção.

Imagine que haverá uma prova no fim e tente absorver
cada informação passada, como se fosse ser testada

depois.

Outro modo de engajar o cérebro, como você já sabe, é se mexer fisicamente. Para algumas de nós, o ato de ficar sentada e manter contato visual pode ser desconfortável e nos distrair, e é quase impossível prestar atenção a qualquer coisa que esteja sendo dita se o corpo estiver inquieto. Nesse caso, caminhar ou dar alguns passos durante a conversa nos mantém ligadas e nos ajuda a focar na outra pessoa. Mas deixe claro a ela que você está se mexendo para *ouvir melhor*, ou parecerá que não está prestando atenção.

Em uma videoconferência, se não for sua vez de se apresentar e puder desligar o vídeo, mexa-se à vontade, desde que continue a participar, de modo que os outros na reunião saibam que você ainda está lá e totalmente atenta a eles.

☑ Evite o salto olímpico... para as conclusões precipitadas

Sem querer, muitas de nós sequestramos as conversas, porque sabemos, com certeza, o rumo que a outra pessoa vai tomar, e não é nossa culpa se ela demora *taaaanto* a chegar lá! A nosso ver, podemos poupar o tempo de todos se formos direto ao ponto com nossa resposta. A menos, é claro, que estejamos equivocadas. E geralmente estamos.

Embora você tenha certeza de que sabe o que o interlocutor vai dizer, não sabe. O único meio de saber realmente é ouvindo. Se quiser evitar uma conclusão precipitada, faça um propósito de focar no outro. Desacelere e verifique se entendeu o que ele lhe passou: "Acho que compreendo o que você quer dizer..." ou "Então, você acha que..."; e, se não entendeu, faça uma pergunta para esclarecer.

Embora você tenha certeza de que sabe o que o interlocutor vai dizer, não sabe. O único meio de saber realmente é ouvindo.

Às vezes, uma pergunta sobre o que você acabou de ouvir é a melhor resposta ao que a outra pessoa lhe disse. Assim, você obriga seu cérebro a pausar o que quer deixar escapar, mostra a ela que está interessada, reafirma que as palavras dela são importantes e pode até compreender algo que, de fato, perdera na conversa (provavelmente, sem perceber).

☑ Transforme discussões em um jogo de escuta

É bom lembrar que, quando "vencemos" uma discussão com alguém, isso significa automaticamente que a outra pessoa "perdeu". Como se sente quando alguém tenta provar que você está errada? Pense nisso. Lembra-se de como se sente quando perde a discussão para alguém que insiste em estar certo? E, de modo geral, como se sente em relação à pessoa que venceu? Quer passar mais tempo ao lado dela?

Quando "vencemos" uma discussão com alguém, isso significa automaticamente que a outra pessoa "perdeu".

Allyson – forçada a provar que estava certa

Allyson adora o emprego na área de finanças e, na verdade, acabou de ser promovida. Apesar do sucesso, queria ser vista

pelos colegas como inteligente e merecedora da nova função; por isso, sentia necessidade de provar sua capacidade a cada dia, dizendo-lhes quando e por que discordava deles em tudo. A defesa de sua posição não era apenas sobre estar certa; tinha a ver com a necessidade de ser respeitada. Sua própria identidade dependia desse sentimento gratificante de vitória. Vencer as discussões dava-lhe uma sensação boa no momento, mas, quando as pessoas começaram a se distanciar dela, o resultado foi exatamente o contrário da validação tão necessária.

Trabalhamos com Allyson no uso das pausas, nas estratégias para escutar e no caderno de Estacionamento, para que ela deixasse de ser tão refratária (mesmo sem intenção) nas conversas e, mais importante: aprendesse a respeitar e a confiar em si mesma e em sua habilidade na nova função. Quando começou a se sentir mais segura de si e mais confiante, Allyson tornou-se menos ansiosa, passou a ouvir a tudo com mais atenção e a liderar a equipe sem a necessidade de diminuir os colegas apenas para parecer "boa". Seus relacionamentos e a própria carreira melhoraram imensamente, ficaram muitos mais prazerosos, e os colegas começaram a reconhecer e a apreciar sua inteligência, quando ela já não mais a usava para se afirmar como líder.

Pessoas com TDAH costumam ser confrontadoras, porque a discussão é algo superestimulante, muito emocional; queremos ser vistas como certas, e é como se fosse um jogo, ao menos para *nós*. Para os outros, conversar com uma pessoa confrontadora os faz sentir defensivos e interrogados. É um transtorno enorme que pode forçar as pessoas a evitar qualquer contato. Não é uma comunicação eficaz, porque só se resume a vencer e estar "certa" no momento, sem escutar ou estabelecer troca de informações, e cada vitória equivale a uma derrota para o outro. Uma

maneira de amenizar sua tendência ao confronto é virar o jogo, e, em vez de tentar provar que o adversário está errado, compreender e validar o que ele diz, ajudando-o a se sentir acolhido.

Você: Então, é isso que você quer dizer quando falou de *x*, *y*, *z*?

A outra pessoa: Sim! Claro...

Você (focada no ponto de vista dela): OK, entendo. Vejo, então, que...

Uma discussão envolve (ao menos) duas pessoas. Ser uma delas ou não é sempre sua escolha.

Se não for uma disputa de vida ou morte, e geralmente não é, você pode se concentrar em alcançar uma meta mais significativa, como, manter a conexão com o outro. Ou pode apenas discordar respeitosamente da pessoa e seguir em frente, sem a necessidade de vencer ou de fazê-la perder. Uma discussão envolve (ao menos) duas pessoas. Ser uma delas ou não é sempre sua escolha.

☑ Tenha coragem de errar (e ser feliz)

Em qualquer conversa, lembre-se de sua intenção inicial para a comunicação. Depois, se perceber que pode estar enganada sobre determinado assunto e sentir-se particularmente corajosa, apenas admita (apesar de não ser tão simples) que errou, e o faça o mais breve possível.

Claro que não é fácil. Admitir que estamos equivocadas parece reconhecer que todos na nossa vida estavam certos em *todas* as críticas que ouvimos (ou imaginamos) a nosso respeito. Não somos capazes. Não somos inteligentes. Não somos competentes. Não merecemos o lugar onde

estamos. Entretanto, a necessidade de estar certa nunca fará com que as pessoas a amem ou a respeitem *mais*. Pelo contrário. A compulsão debilitante de estar sempre certa incute nas pessoas que lhe são mais queridas o medo de falar, pois elas sempre sentem que pisam em ovos ao conversar com você. E penso que não é exatamente isso que você quer.

Conforme escreveu o dr. Gerald G. Jampolsky: "Você pode escolher entre estar certa ou estar feliz". Muitas de nós se empenham tanto em provar que estão certas e os outros errados que perdem, pelo caminho, muitos amigos maravilhosos e bem-intencionados, relacionamentos profundos e pessoas apoiadoras.

Pessoas com TDAH costumam ter dificuldade com a comunicação; no entanto, se você aumentar seu foco e sua intenção, melhorar suas habilidades de escuta, evitar discussões, pausar e se preparar para refrear a necessidade impulsiva de dizer logo o que pensa, poderá aprender muito bem a se comunicar de forma eficiente. Isso a levará a menos mal-entendidos e a conexões mais profundas com os outros, algo que a maioria de nós sempre quis.

Resumo rápido para o TDAH
• A comunicação é o principal meio de nos conectarmos com outras pessoas, desenvolvermos relacionamentos e moldarmos nossa imagem no mundo. • Falar em círculos, dar informações demais, interromper, analisar exageradamente tudo o que queremos dizer, não ter filtro, não ouvir o que os outros dizem, ser intensa demais, ser confrontadora e repetir-se são desafios comuns de comunicação das pessoas com TDAH.
• Escutar é a parte mais importante da comunicação, e é impossível escutar com atenção enquanto você está falando! • Defina sua intenção antes de falar.

- Elimine os estímulos concorrentes para se conectar melhor com os outros e escutá-los.
- Lembre-se de erguer a cabeça e fazer contato visual quando conversar com qualquer pessoa.
- Adie as conversas quando estiver muito emotiva, mas anote o que quer dizer, assim não se esquecerá; e crie espaço para regular as emoções.
- Estimule o cérebro quando se entediar com a conversa: imagine que será testada no assunto mais tarde e tente encontrar o propósito do que a outra pessoa diz.
- Faça perguntas que demonstrem interesse e, ao mesmo tempo, esclareçam sua dúvida.
- Uma discussão envolve (ao menos) duas pessoas. Se quiser ser uma delas, a escolha é sua.
- Admitir que você está errada quase sempre faz as pessoas a respeitarem mais.
- Escolha ser feliz em vez de estar certa.

FOCO ÚNICO

Pratique sua comunicação

Você acabou de ler sobre diversas técnicas de comunicação, comprovadas e eficazes, que funcionaram muito bem para mulheres com TDAH.

Escolha apenas uma destas para aplicar em suas comunicações durante uma semana.

- Evite interromper.
- Crie sua intenção.
- Livre-se de estímulos concorrentes.
- Descarregue com cuidado.
- Pratique em voz alta: a técnica do *role-play*.
- Deixe para depois.
- Engaje o cérebro/escute ativamente.

- Evite tirar conclusões precipitadas fazendo perguntas esclarecedoras.
- Converse sem criticar.
- Tenha coragem de errar.

Após aplicar apenas um desses métodos durante uma semana, você estará mais conscientizada de sua função nas comunicações e perceberá como é realmente poderosa para criar, construir e consertar os relacionamentos em sua vida!

Agora que você está munida de estratégias eficazes para administrar muitos dos desafios mais difíceis para mulheres com TDAH, como comunicação, controle do humor, gestão do tempo, tomadas de decisão, manter o foco e a organização (e já domina tudo isso, não é?), as estratégias e os conceitos da Parte IV lhe permitirão dar um passo adiante. Fazer as coisas acontecerem é ótimo, e talvez pareça sua única necessidade no momento, mas é apenas a ponta do *iceberg*. O verdadeiro objetivo é aquilo que você será capaz de realizar com as inúmeras novas oportunidades que se abrirão, *resultantes* de um melhor gerenciamento do TDAH! Agora você aprenderá a pensar grande, a conectar-se com o coração e a almejar o que é verdadeiramente possível.

PARTE IV

ALÉM DO GERENCIAMENTO DO TDAH

MOSTRE SEU BRILHANTISMO AO MUNDO!

As ideias apresentadas nesta seção têm inspirado avanços substanciosos para muitas clientes ao longo dos anos, pois lhes permitem focar naquilo que SÃO, em contraposição ao que FAZEM.

Nos próximos capítulos, você transcenderá os aspectos práticos de superar os desafios específicos do TDAH e verá o panorama geral, o que a ajudará a criar a vida que você mais quer viver. Vamos em frente, então!

23

Conecte-se Consigo Mesma

Há anos ouço uma variedade incrível de histórias das clientes e consigo me identificar, em maior ou menor grau, com quase todas elas. Apesar das diferenças em estilo de vida, carreira, perspectivas, experiências, pontos fortes e dificuldades, descobri que muitas mulheres com TDAH compartilham da mesma experiência interna.

- Crescemos sem compreender muito bem por que nunca nos encaixamos e por que parece que ninguém nos entende de fato.
- Pensamos incrivelmente rápido, o que contribui para uma sensação persistente de inquietação. Se o restante do mundo fosse tão rápido

como nós, já estaríamos no século XXIII. Às vezes, sentimo-nos como um guepardo em uma colônia de bichos-preguiça, apesar do paradoxo de nos sentirmos atrasadas em relação a todas as outras pessoas!

- Somos extremamente sensíveis, e *tudo* que se passa ao nosso redor é absorvido em todos os aspectos de nosso ser. De modo geral, sofremos de sobrecarga, turbulência emocional e ansiedade muito maiores que pessoas neurotípicas.
- Vivemos em constante frustração com nós mesmas, insatisfeitas com nossa vida, lamentando que as coisas não sejam melhores.
- Frequentemente (quando não sempre), ficamos estressadas e desligadas de nós mesmas, fazendo um esforço enorme para impedir que a vida descarrile.

Um dos motivos pelos quais sua vida às vezes parece fora de controle é a grande dificuldade de desacelerar e refletir sobre si mesma, além de viver no constante estado de reatividade, ou seja, sempre. Se seu TDAH não for controlado, você poderá facilmente passar o resto da vida se sentindo como uma bola de pingue-pongue, arremessada à força de um lado para o outro.

O PERIGO DA DESCONEXÃO

Quando o cérebro está sempre mil passos à sua frente, mas você ainda matuta sobre as 25 coisas que deveria ter feito ontem, sobre as tarefas já atrasadas de hoje, sem falar na antecipação do que terá de fazer amanhã, não é nenhuma surpresa que esteja superestressada e sem tempo de respirar, muito menos de reconhecer e entender o que está

experimentando, sentindo e desejando. É como se estivesse muito à frente, completamente atrás e presa no mesmo lugar, tudo ao mesmo tempo.

Nosso cérebro lida com tantas coisas simultâneas que sentimos como se quiséssemos sempre alcançar algo; por isso, a ideia de se conectar ao que é importante e ter a capacidade cognitiva para refletir sobre o que estamos fazendo na vida parece não só impossível, mas completamente absurda! Se ao menos pudéssemos ter uma conexão mais profunda conosco, não viveríamos na superfície da vida por tanto tempo; no entanto, como nossa mente se move muito rápido, é difícil desacelerar o suficiente para irmos mais fundo e desenvolvermos essa conexão. É o clássico beco sem saída. No fim, há o perigo de as coisas parecerem tão fora de controle que podemos nos sentir distanciadas ou dissociadas de nós mesmas, das pessoas que amamos, de nossas metas e, francamente, de tudo!

Como isso acontece? Como uma pensadora extraordinária, entusiasmada, brilhante, iluminada e rápida acaba apática, esgotada e irrealizada?

A resposta é desconexão.

É a sensação de ver a vida por uma tela. Você faz as coisas normalmente, mas não as sente de verdade, porque sua mente está em outro lugar. Enquanto isso, seu eu interior anseia pela profundidade dessa conexão mais significativa, a qual você não alcançará enquanto viver na periferia da própria vida. Se às vezes (ou sempre) sente como se a vida acontecesse *fora* de você, em alta velocidade, e *frequentemente* pensa: "Espere, fiz isso mesmo?", então sabe o que significa estar desconectada.

Um dos enormes paradoxos do TDAH para uma pessoa que sente absolutamente tudo com tanta intensidade, após anos vivendo com esse volume alto constante (na mente), é que você pode se tornar um tanto dessensibilizada. É como usar protetores auriculares de alta qualidade em um concerto. Você assiste a um show excelente e ouve tudo, mas a música está abafada e não parece tão alta quanto deveria. Há algo entre você e a

experiência completa do momento. Essa sensação de distanciamento e desconexão pode se estender por anos ou, talvez, pela vida inteira.

Se às vezes (ou sempre) sente como se a vida acontecesse fora de você, em alta velocidade, e frequentemente pensa: "Espere, fiz isso mesmo?", então sabe o que significa estar desconectada.

Uma realidade desconectada

Essa era minha situação quando eu tinha trinta e poucos anos. Morava no Upper West Side de Manhattan em um terço de um quarto. Minha colega usava os outros dois terços como estúdio de arte. Foi o espaço mais barato que encontrei, perfeitamente apropriado para mim (exceto quando ela tinha um lampejo de inspiração para pintar às 4h, o que acontecia com mais frequência do que você imagina).

Eu tinha um emprego em uma empresa sem fins lucrativos, mal ganhava para me virar, namorava muito e vivia na zona de conforto de "estar ocupada em estar ocupada", à beira do desconhecido. Naquele tempo, para muitas de minhas colegas, os trinta e poucos anos significavam que "deveríamos" ter um relacionamento sério e filhos, ou, pelo menos, uma carreira promissora, ou ambas as coisas. Enfim, ser adulta.

Contudo, eu estava dura, solteira e em uma carreira sem perspectiva. Preocupava-me com o futuro, ou se conseguiria ter uma vida que meus pais (e meus avós) aprovassem, e embora

fosse "interessante", minha vida real parecia, até então, bidimensional. Com o tempo, a inquietação, a pressão e a impaciência intensa para que minha vida "real" começasse me deixavam mais agitada e cada vez menos controlada.

A vida acontecia rapidamente, em todos os níveis, e o drama e o caos viraram minha realidade cotidiana, tudo com o intento de fazer o possível para caminhar na direção que me parecia a desejada. Em três anos, eu me casei, me divorciei, fiquei noiva de outro, voltei a ficar solteira e me envolvi com um sujeito que tinha tendência ao vício e ao comportamento abusivo. No fim, ele foi o responsável pelo pior e mais caótico ano da minha vida. Sentia que até então eu era uma pessoa, e, no dia seguinte, toda minha existência e identidade haviam virado do avesso, longe de tudo que conhecia de mim mesma. O último dia de nosso relacionamento foi esse. A loucura atingira um nível que superava tudo que eu imaginava enfrentar. Processar o trauma pessoal que sofri na época foi um estímulo extremo e indesejado que me abalou profundamente. Nos anos seguintes, pouco a pouco, me recuperei. Mas, mesmo assim, digo que nenhuma mulher deveria passar pela vida com tanta rapidez, em constante estado de reatividade, tão indiferente ao que acontece à sua volta a ponto de perder toda a autoconsciência e diante de situações horríveis (porém, evitáveis!). Entretanto, muitas de nós fazemos isso, de um jeito ou de outro.

Durante aqueles anos, minha vida parecia uma série de cenas sem cortes de um filme de baixo orçamento sobre uma vida que não deu certo. Todas as pessoas à minha volta viam que as coisas se desenrolavam em velocidade vertiginosa e saíam completamente do controle; até que um dia, pela primeira vez, enxerguei isso também.

Por fim, no rastro da destruição, após ter de voltar para a casa dos meus pais por alguns meses, conheci o médico que me diagnosticou e me disse, literalmente, que eu era o "exemplo clássico do TDAH extremo". Por mais duras que fossem as palavras, foi a afirmação mais positiva que ele poderia ter feito a meu respeito. O diagnóstico respondia a muitas das perguntas que eu fazia a mim mesma desde que me conhecia por gente. Provavelmente, foi a primeira vez na vida que me senti remotamente compreendida.

Quando descobri e aceitei que tenho TDAH, pude olhar para mim mesma de maneira objetiva. Percebi que quase tudo que eu havia feito a vida toda foi impelido por uma necessidade de estímulo e para evitar, a qualquer custo, a sensação de estagnação. Eu vivia em constante estado reativo e criara zero espaço para desacelerar e me conectar com o que era importante para mim.

Ciente, enfim, do que eu enfrentava, foi a primeira vez na vida que me senti conectada. Essa conexão me deu um poder tremendo para fazer escolhas diferentes. Em vez de pensar "Que tipo de adrenalina, diversão ou agitação posso encontrar por aí?", meu processo de pensamento mudou para "Se tenho só uma vida, o que pode muito bem ser verdade, que tipo de vida quero levar?".

A partir daí, todas as decisões (quem namorar, que emprego aceitar, onde morar) se tornaram questão de procurar a felicidade mais profunda em vez de estímulos instantâneos. Consegui ter clareza sobre os relacionamentos e entender por que vivia atrás de agitação, confrontos, riscos e tudo o mais.

A mesma argúcia me ajudou na situação do trabalho. Vi, por fim, que pulava de um emprego para outro, sempre em busca

de um novo desafio e um recomeço. Nunca era chato, mas em termos de progresso na carreira sentia-me completamente presa em um local pequeno e emocionalmente claustrofóbico. Sabia que meu objetivo era ajudar as pessoas. No entanto, meu trabalho em si não me permitia ajudar ninguém de maneira direta.

Assim que consegui administrar melhor meu TDAH e comecei a ajudar pessoas com dificuldades semelhantes, descobri que a emoção de mudar de uma cidade para outra na hora de aceitar novos empregos era fraca se comparada ao entusiasmo e à experiência de ajudar as pessoas individualmente, de maneira autêntica, compartilhando o avanço delas.

Naquela época, fiz outra descoberta. Finalmente percebi que todas aquelas pessoas que viviam o que eu imaginava ser uma vida insuportável e entediante eram, na realidade, felizes. Ao contrário de mim, elas estavam satisfeitas com suas escolhas. E a satisfação parecia algo muito bom. Acho que nunca tive aquela experiência antes! Queria mais do que elas tinham, fosse o que fosse.

COMO SE CONECTAR CONSIGO MESMA

Durante minha tentativa de aprender tudo o que fosse possível para administrar meu cérebro com TDAH, uma atitude que tomei após receber o diagnóstico (já que estava temporariamente desempregada, enfim) foi viajar pela Índia, por nove semanas, com a mochila nas costas, a fim de mergulhar em práticas que me ajudassem a desacelerar minha mente agitada e a me conectar de maneira mais profunda comigo mesma. Passei

uma semana em Dharamshala tentando meditar na presença de Sua Santidade, o Dalai Lama (uma aventura a ser contada em outra ocasião). Embora estivesse em um pequeno grupo com o Dalai Lama, monges budistas e pouquíssimos viajantes, não conseguia ficar sentada e me acalmar por nem sequer sessenta segundos, e, no fim das contas, a meditação foi um fracasso total.

Entretanto, percebi algo completamente diferente naquelas semanas que passei nas montanhas indianas. Descobri que o modo de aquietar *minha* mente era, na verdade, o contrário do que todos me diziam. Em vez de permanecer sentada durante as sessões de meditação, comecei a fazer caminhadas curtas e notei que, quando meu coração batia mais rápido, a mente se acalmava, aumentando minha capacidade de mergulhar mais fundo! *Consegui*, de fato, alcançar um nível de conexão, quietude e calma ao andar ou ao fazer qualquer coisa que desafiasse meu corpo de alguma maneira leve. Isso me permitiu responder às perguntas mais profundas que eu fazia a mim mesma.

Assim surgiu o exercício "Time-In", técnica extremamente impactante para muitas pessoas. Embora os movimentos rápidos e a prática de responder a perguntas contradigam acentuadamente a ideia de encontrar paz e calma no silêncio e na "quietude da mente", o Time-In me ajudou a encontrar um caminho para a interconexão interior, tão necessária a muitas mulheres com TDAH.

☑ Time-In mente-corpo

O exercício Time-In é uma atividade física breve seguida imediatamente de perguntas que você faz a si mesma enquanto ainda estiver sem fôlego. Em outras palavras, você pode se conectar com quem é por baixo de todo o caos, saindo da mente e entrando em contato com o corpo (lembra-se das

mudanças de estado?). É melhor praticar esse exercício ao ar livre, se possível.

> Você pode se conectar com quem é por baixo de todo o caos, saindo da mente e entrando em contato com o corpo.

Comece com passos rápidos até o ritmo cardíaco se elevar, correr sem sair do lugar ou subir e descer escadas cinco vezes – o que for melhor para seu nível de condicionamento físico. Minha técnica pessoal com nossas clientes é levá-las para fora do prédio durante a sessão de *coaching* e pedir-lhes que corram ou se mexam o mais rápido possível por exatamente dois minutos. A chave do sucesso aqui é chegar ao ponto de quase perder o fôlego, pois isso a afasta da mente, das emoções, e mexe diretamente com o corpo físico, onde o humor é menos propenso a influenciar suas respostas.

Centrada no corpo e um pouco ofegante, foque em uma das perguntas da lista a seguir. Grave um áudio ou anote a resposta com o primeiro pensamento que lhe ocorrer. Em geral, essas são as "melhores" respostas e as mais verdadeiras.

Eis algumas perguntas que a ajudarão a iniciar a conexão consigo mesma:

Perguntas *Time-In*

O que eu quero? Se não souber, pergunte: *O que eu queria em determinada época – mesmo que fosse há quarenta anos?*

O que é importante para mim?

O que (ou quem) me dá energia? *Quando e com quem me sinto mais revigorada?*

O que (ou quem) drena minha energia?

Em que sou boa e como sei disso? Se não souber, pergunte: *Em que as pessoas dizem que sou boa?*

De que me orgulho? *Qual foi minha participação para isso acontecer?*

Gostaria de ser mais como quem?

O que gostaria de ter mais?

O que gostaria de ter menos?

Use as respostas a essas perguntas como catalisadoras para iniciar sua jornada de reconexão consigo mesma e com aquilo que é importante para você. Provavelmente, terá de repetir o Time-In várias vezes, até enxergar sua verdade essencial; e, se escrever as respostas, elas estarão disponíveis naqueles momentos em que você sente que sua vida é um trem desgovernado ou quando estiver estressada ou fora do prumo.

Quando voltei da Índia e queria continuar reconectada, ficava ao ar livre e fazia o exercício de passos rápidos durante vinte minutos, com um bloquinho de anotações e um lápis. Pensava em uma ou duas perguntas por vez e anotava quaisquer palavras que me viessem à mente. Escrever em vez de gravar também me ajudava a dar respostas breves e mais próximas da essência de meus pensamentos. Quando entrava em casa de novo,

anotava tudo em uma folha maior, expandindo as anotações iniciais. Para mim, as duas últimas perguntas (*O que gostaria de ter mais? O que gostaria de ter menos?*) eram particularmente inspiradoras.

Erika – equilíbrio entre vida pessoal e profissional

Erika é mãe solo e tenta equilibrar um emprego muito exigente com a criação da filha de 8 anos. Vive assolada por um sentimento de culpa, pois sente que falha ao levar a criança à escola sempre tarde, atrasa-se na empresa e dedica atenção ao trabalho quando está com a filha. Sente que não ganha nada agindo assim. Se resolve priorizar o trabalho no lugar da criança, ou vice-versa, tudo em sua vida desmorona: ou corre o risco de perder o emprego, ou decepciona a família por ser uma péssima mãe. Esteja onde estiver, Erika acha que não dá o suficiente de si, não faz o suficiente, não é suficiente e vive no constante estado de reatividade. Como tantas mulheres com as quais trabalhamos, ela só vê as próprias falhas. Se alguém aponta um sucesso seu, ela diz: "Ah, tive sorte, só isso". Normalmente, acha que tudo que faz está errado ou não é o bastante. No emprego, quaisquer que sejam suas ações, Erika interpreta os comentários do chefe como críticas ou uma exigência que ela deva cumprir de imediato, e em casa sempre pensa que a filha está decepcionada com ela.

Além do constante sentimento de fracasso, Erika sente que está perdendo a vida, porque não se vê presente em quase nenhuma de suas situações. Seja no emprego, ou na companhia da família, ou em qualquer lugar, sente que nunca está presente, de fato.

Primeiro Time-In de Erika: escolhendo mais e escolhendo menos

Quando instruí Erika a fazer o exercício Time-In, ela passou três minutos subindo e descendo as escadas em casa, com certa velocidade. Pedi, então, que respondesse imediatamente a estas perguntas:

> **O que gostaria de ter mais?** *Confiança, sentir-me segura. Quero mais tempo com minha filha.*
>
> **O que gostaria de ter menos?** *Algumas coisas que gostaria muito de não ter na minha vida são: achar que bagunço tudo, sentir que decepciono minha filha e acordar todos os dias com medo, pensando: "Hoje serei demitida".* (Basicamente, ela quer se livrar da profunda insegurança.)

As respostas de Erika revelaram de que maneira ela se sente e como reage às situações. Fica ao lado da filha, mas não se sente presente ou conectada, porque se dedica a multitarefas enquanto estão juntas. Para Erika, mais tempo com a filha significa dedicação, conexão, não apenas mais minutos.

Erika precisava aprender que conquistou um bom emprego e posição por merecimento, *antes* de sofrer o curto-circuito com o sentimento de que "tudo vai desmoronar". Ela não será demitida nem ficará sem casa se adiar a resposta a um e-mail enquanto estiver na companhia da filha; e, quanto ao trabalho, **desde que não haja necessidade de uma ambulância ou do pronto-socorro, as emergências, na maioria dos casos, não são emergências reais**.

Com o uso de algumas ferramentas de gestão emocional descritas anteriormente, como a análise de custo-benefício e a lista de Fatos Favoráveis, bem como de tempo para se aprofundar em si mesma e responder às perguntas do Time-In, Erika começou a ver que tem muitos

pontos fortes e, pela primeira vez, passou a acreditar e a confiar que chegou à posição profissional que ocupa por ser eficiente. O emprego e o sucesso não vieram por meio de magia. Ela os mereceu e não precisa viver sob a constante preocupação de que perderá tudo porque quer estar totalmente presente com a filha por alguns momentos!

Esse exercício de Time-In já funcionou para milhares de mulheres iguais a Erika, qualquer que seja o estágio de vida no momento.

Jade – enfrentando a escola

Jade é uma estudante exemplar do último ano do ensino médio e foi diagnosticada com TDAH aos 7 anos. Quando se esforça, tira nota máxima nas provas e realiza um trabalho brilhante, muito acima de seu nível escolar. O problema é que na maioria dos dias ela se sente irritável, entediada e desmotivada. As notas têm caído, e ela não está se preparando para a faculdade. Quando alguém lhe pergunta se ela se importa com seu futuro acadêmico, ela diz que sim, mas dá as costas e passa a maior parte do tempo em mensagens de texto e games.

Os pais de Jade querem fazer tudo para ajudá-la e, assim, levam-na a excursões pelas faculdades (segundo ela, arrastam-na), matriculam-na em atividades extracurriculares e vivem de olho nela, dando-lhe de tudo e tentando controlar sua vida de maneira que (pensam eles) a conduzirá à melhor universidade, para que ela se dê bem na vida. Não percebem que ao interferir tanto assim e querer controlá-la, causam mais mal que bem. O que a filha com TDAH precisa é de uma chance de experimentar pessoalmente de que realmente gosta e de descobrir isso sozinha.

Primeiro Time-In de Jade

Como Jade se sente muito desmotivada, começamos com um exercício Time-In para avaliar a reação espontânea ao que incita seu humor e lhe dá mais energia. No decorrer de nossas sessões, pedi à garota que andasse o mais rápido possível pelo bairro e respondesse às perguntas Time-In durante pouco mais de um mês, antes de poder se conectar com sua verdade interior. Por fim, Jade chegou a estas conclusões:

O que drena minha energia? *Games o dia todo, horas diante de uma tela, perder tempo nas mídias sociais, bater papo com algumas pessoas que me deixam cansada e aborrecida.*

Jade ficou muito surpresa (aliás, chocada) ao perceber que, além das aulas chatas que não apreciava, sua energia era sugada por atividades que ela praticava o dia inteiro.

O que me dá energia? *Temas novos e interessantes, além de desafios para resolver.*

Quando Jade conseguiu identificar as coisas que drenam sua energia, ou a deixam exausta e irritada, e finalmente associou os sentimentos negativos de letargia ao tempo gasto nessas atividades, pôde decidir **sozinha** como limitar o tempo dedicado a elas todos os dias. Sem isso, ela talvez passasse a vida inteira desmotivada, ressentida com os pais, decepcionada consigo mesma e não realizada.

O que ela queria fazer era explorar uma variedade de interesses que a animam, experimentando-os, em vez de apenas ouvir falar ou ler sobre eles. Os interesses não precisam ser coisas que ela saiba fazer bem ou lhe tragam "sucesso", de acordo com os padrões de outras pessoas. Devem ser atividades que a façam sorrir, sentir-se realizada, enquanto as pratica! Ao explorar química, redação criativa, programação de computadores, *design* gráfico e até empreendedorismo, Jade acessou um universo de

possibilidades para seu futuro, conectando-se com o que realmente a energizava.

Quando você se reconecta consigo mesma, coisas incríveis acontecem. Algo muito constante com nossas clientes é o simples fato de enxergar as prioridades com clareza, às vezes pela primeira vez na vida. Elas veem o que realmente querem e precisam fazer, em vez de apenas ligarem o piloto automático, reagindo a qualquer coisa pelo caminho.

SAIR DO ESTADO DE REATIVIDADE

Poucas mulheres com TDAH têm uma vida que as pessoas descreveriam como calma, tranquila, serena ou estável. Entretanto, todas nós precisamos incorporar ao menos um pouco de calma e tempo para reflexão se quisermos ficar conectadas e manter certo controle sobre a direção que estamos seguindo.

Com certeza, você não precisa se aventurar no Himalaia para aprender a se estabilizar, a menos que queira (é um local lindíssimo). Além do exercício Time-In, você pode dar uma pausa no seu dia e sair do estado de reatividade, a fim de aprofundar mais ainda a conexão consigo mesma.

☑ Ancore-se

Parece simples demais, mas experimente durante alguns dias: descubra uma atividade tranquilizante que você goste de fazer, que não seja exaustiva, e reserve só alguns minutos por dia a ela. Alguns exemplos podem ser desenhar ou rabiscar; escrever no diário ou redigir um texto;

atividades manuais como cozinhar, esculpir em madeira, cuidar do jardim, arrumar o cabelo e usar maquiagem (relaxante para muita gente); olhar fotos suas de uma época em que se sentia forte ou poderosa; cantar ou rezar. Escolha qualquer coisa que gere sentimento de calma e alegria para você.

Enquanto estiver na atividade relaxante, force-se a pensar em algo positivo em sua vida. Pode ser alguma coisa que você fez e da qual sente orgulho, ou que se sente feliz por ter, ou algo que ama e almeja. Também pode pensar em algumas das perguntas que abordamos nas páginas anteriores. O importante é criar um "ruído branco" de fundo confortável com a atividade tranquilizante, que ajude a aquietar a espiral de pensamentos na mente, para, assim, você focar em pensamentos específicos que a aproximem um pouco mais de si mesma.

O importante é criar um "ruído branco" de fundo confortável com a atividade tranquilizante, que ajude a aquietar a espiral de pensamentos na mente.

DESENVOLVA A AUTOCONSCIÊNCIA

Esperamos que, neste ponto, esteja ciente de que você não é seu TDAH e entenda a importância de se conectar consigo mesma, bem como saiba de que forma começar a gerenciar muitos dos sintomas mais difíceis do transtorno. No entanto, talvez ainda reaja de maneira automática, movida por medo, impaciência ou frustração, mesmo que não viva permanentemente em estado de reatividade. Qual é o problema? Se estiver

fazendo tudo o que sugeri (certo?), você não deveria ser a imagem feliz, focada e empoderada da serenidade? Na realidade, você é um ser muito mais profundo do que imagina. Talvez existam muito mais *vocês* dentro de você do que imagina!

QUEM ESTÁ NO COMANDO?

Todas nós, com ou sem TDAH, nos comportamos de maneiras diferentes, dependendo do papel que exercemos no momento, da situação vivida, das nossas companhias e de nossas atividades. Essa é uma abordagem com o objetivo de ajudá-la a compreender e a reconhecer todos os diversos aspectos de sua personalidade, para que você amplie seu poder (e perspectiva) de decidir qual parte sua estará no comando.

☑ Considere os múltiplos papéis que interpreta e os variados aspectos de sua personalidade que transparecem quando você está em situações diversas. A amiga sempre presente, a pessoa com TDAH sobrecarregada, a mulher com TDAH impulsiva, a empresária ambiciosa, a alma da festa, a colega contestadora, a mãe preocupada, a líder autoconfiante, a chefe estressada, a adepta espiritual, a filha ansiosa, a estudante procrastinadora, a cliente impaciente, e muitas outras. Provavelmente, tem mais umas vinte de si mesma. Dê a todas as suas *personas* (ou a quantas puder) um nome ou um rótulo que você reconheça como aquele que mais se destaca neste ou naquele momento.

Se não for fácil identificar os diferentes aspectos de sua personalidade, responda às três perguntas sobre quem você é em situações diversas na vida e anote-as no caderno:

- Quem sou quando estou realizando algo que quero muito, de fato? (Por exemplo, seu eu motivado por uma meta.)

- Quem sou quando adio uma coisa importante? (Pode ser seu eu temeroso, aflito.)
- Quem sou quando trato com afeto alguém que amo? (Talvez seu eu cuidador, afetuoso, conectado?)
- Quem sou quando critico meu(minha) companheiro(a) e discuto com ele(a)? (Seu eu defensivo, temeroso, confrontador?)
- Quem sou quando saio com minhas melhores amigas? (Seu eu sociável, relaxado, despreocupado?)
- Quem sou quando não ligo mais para nada? (O eu apático ou resignado?)
- Quem sou quando xingo o trânsito parado? (O eu frustrado, estressado ou impaciente?)
- Quem sou quando cometo uma falha grave? (Seu eu autocrítico ou derrotado?)
- Quem sou quando me preocupo o tempo todo e não consigo parar? (Seu eu assustado, ansioso, inseguro?)
- Quem sou quando tento provar que estou certa? (Seu eu questionador, inseguro ou competitivo?)
- Quem sou quando foco em algo profundamente importante para mim? (Seu eu entusiasmado, esperançoso, dedicado?)

Se você ainda acha difícil pensar nos diversos aspectos de sua personalidade, às vezes é bom refletir sobre as pessoas que a influenciaram até mesmo antes de você nascer! Leve em conta seu ambiente e suas origens, os membros de sua família ou tudo o que você sabe sobre os ancestrais que nunca conheceu, mas que sobreviveram aos tempos mais difíceis da história para que você estivesse aqui hoje. Os genes deles estão presentes no seu DNA! Isso é um fato.

Dê a todas as suas personas (ou a quantas puder) um nome ou um rótulo que você reconheça como aquele que mais se destaca neste ou naquele momento.

Agora, imagine um ônibus escolar grande, no qual cada assento é ocupado por um aspecto diferente de sua personalidade. Que ônibus divertido! No caderno, escreva os nomes dados a cada uma de suas *personas*. Sinta-se à vontade para anotar os elementos específicos de cada uma delas, por exemplo, aparência, vestimentas, modo de falar diferente das outras. Se ajudar, pense em personagens de séries de TV ou de cinema com aparência e personalidade semelhantes às suas.

Dessa lista, identifique as três ou quatro *personas* de maior destaque, aquelas que mais aparecem, e anote-as.

Agora, pense em quais das *personas* costumam focar nos desafios, nos aspectos negativos e nos inconvenientes percebidos em sua vida e escreva o nome delas. Existe correlação entre essas *personas* negativas e sua lista de *personas* proeminentes?

Você percebe quando deixa essas partes de si mesma dirigirem sua vida?

Em seguida, pense por um minuto na versão de si mesma ou na *persona* que você mais *desejaria* ser em casa, no trabalho ou em tudo, enfim. Talvez tenha uma ou duas favoritas, e, quando estão no comando, você se sente incrível. Anote-as. Também são importantes na sua lista de *personas* de destaque? Se não forem, uma mudança de pensamento pode ajudar a incluí-las na lista.

Concentre-se nos aspectos felizes, fortes, amáveis, energizados, promissores e positivos de sua personalidade e visualize-os no assento do motorista do seu ônibus. Com eles no controle, visualize como chega perto das coisas que você precisa fazer, como se comporta com as pessoas com quem convive, como se sente e vive no dia a dia. Essa versão de você é tão real e alcançável quanto qualquer imagem que tenha de si mesma.

É importante reconhecer que nenhuma de suas *personas* a define, incluindo aquelas controladas por seu TDAH. Cada uma delas é um simples e pequeno aspecto de você. Quando souber quais facetas de sua personalidade embarcam no ônibus, poderá reconhecer suas "passageiras" favoritas e deixá-las dirigir o veículo sempre que quiser!

É importante reconhecer que nenhuma de suas personas a define, incluindo aquelas controladas por seu TDAH. Cada uma delas é um simples e pequeno aspecto de você.

Quando perceber que se sente ou se comporta de um jeito que não aprecia, pense no ônibus e em quem (que parte de você) o dirige no momento. Ciente de quem é a motorista, você pode conscientemente mudá-la! Apenas imagine uma de suas passageiras (*personas*) favoritas se levantando e assumindo a direção, sentada no assento do motorista: é ela quem conduz o ônibus!

O objetivo de se conectar consigo mesma é sentir-se inteira e estabilizada, o que para muitas de nós é transformador. Você poderá, assim, sair do perpétuo estado de reatividade, mesmo que por apenas alguns minutos na

semana, e se desligar um pouco do estímulo constante, barulhento e que a puxa em um milhão de direções ao mesmo tempo e ao qual já se acostumou. Será, enfim, capaz de realizar com mais facilidade aquilo que deseja, pois compreende, guia e se conecta com *todos* os aspectos da pessoa extraordinária que está lendo este parágrafo: você.

24

Descubra seu Propósito

Este capítulo é uma homenagem a todas as mulheres extraordinárias e inspiradoras que solicitaram minha ajuda no decorrer destes anos e, tão logo se tornaram especialistas em administrar o próprio TDAH, entraram em um novo mundo de oportunidades. Muitas dessas mulheres brilhantes criaram novas realidades incríveis para si próprias e para outras mulheres, desde a vida familiar até a carreira, o legado pessoal e muito mais. Tudo teria sido impossível se continuassem a viver em estado de reatividade, tentando desesperadamente ser mais organizadas e pontuais.

Dediquei muitas páginas deste livro ao tema de como fazer as coisas, mas quero que você almeje muito mais do que isso. Este capítulo aborda menos o como e mais o quem: quem você é quando vive a vida, interage com as pessoas, tenta realizar sonhos, dá passos firmes para ser a versão favorita de si mesma? O início pode ser aquele momento em que você começa a viver com propósito e acrescenta mais significado à vida cotidiana. Aliás, já começou esse processo ao descobrir seu Grande Porquê; agora, é hora de crescer.

Viver com propósito é muito mais que não se atrasar, ser mais organizada e sentir-se menos estressada. Em essência, ter um propósito maior é o Grande Porquê mais gigantesco que você almeja; é o que dá sentido à sua vida! Não significa que tenha de devotar a vida inteira à paz mundial ou a outra grande causa nobre. Sejamos realistas: algumas de nós ainda tentamos entender por que não temos uma meia limpa quando parece que *acabamos* de lavar as roupas. Enfim, para mulheres com TDAH, encontrar um meio de trazer sentido à vida gera um benefício menos imediato, porém massivo: ajuda a direcionar o foco para o que é mais importante e facilita evitar distrações.

Em determinada época de minha vida, a ideia de um propósito maior que alimentar meu cão duas vezes por dia era inimaginável. A sobrevivência básica já parecia me sobrecarregar o suficiente; como eu poderia considerar algo maior? Após receber o diagnóstico de TDAH, contudo, desenvolvi técnicas para controlar meu próprio cérebro, e as amigas que viam minha vida *finalmente* se ajustar começaram a pedir ajuda.

Descobrindo meu propósito

Lembro-me muito bem de um (raro) momento de clareza em que resolvi que meu propósito para os anos seguintes seria ajudar quantos adultos com TDAH eu conseguisse: pessoas iguais a mim. Trabalhava para uma (outra) empresa sem fins lucrativos e era responsável por criar um programa de coaching de saúde e de fitness para centenas de funcionários públicos. Não sabia muito sobre saúde nem as tecnicidades de uma boa condição física, mas criar um programa de coaching era algo natural para mim. Na verdade, meu programa foi mais bem-sucedido do que eu previra, e os participantes o amavam! Durante uma sessão de planejamento, tarde da noite, para a grande cerimônia de premiação, percebi como seria muito melhor desenvolver coaching para pessoas que eu realmente "entendesse", com quem me importasse e me sentisse conectada, ou seja, pessoas com TDAH que enfrentavam na vida desafios e sofrimentos semelhantes aos que me atingiam. A ideia de ajudá-las me motivou tanto que mal consegui me conter. Nos últimos (muitos!) anos, viver com esse propósito ainda me motiva, guia minhas decisões e quase eliminou em mim o ímpeto de abandonar tudo por uma carreira mais brilhante, mais inovadora ou mais "estimulante", em cerca de 95% do tempo (sendo bem sincera).

Independentemente da experiência de vida de cada uma de nós, nem sempre é claro qual é o nosso propósito maior, e pensar nele pode muitas vezes ser esmagador. É nesse momento que você pode estreitar o foco e definir um propósito para uma *parte* de sua vida, seja ela grande ou pequena. Você pode escolher um propósito para os próximos anos ou para os próximos meses. Ou para seus relacionamentos, para sua carreira, ou

um propósito maior para o crescimento pessoal... Enfim, para qualquer área da vida!

Ella – propósito maior no trabalho

Ella tem cinquenta e poucos anos, é mãe cuidadosa e esposa amorosa. Depois de uma infância tumultuada e traumática, vivida em um orfanato, arrumou um emprego em uma empresa sem fins lucrativos dedicada a cuidar de crianças órfãs ou abandonadas. É motivada, adora o trabalho e faz tudo por sua família, o que significa que, na maior parte do tempo, se esforça mais do que o normal.

O que Ella queria mais que tudo na carreira era fazer diferença para as crianças no orfanato, e, embora seu trabalho geralmente fosse eficaz, havia um projeto que ela gostaria de criar, mas não conseguia verba nem apoio necessários.

Pouco depois que nos conhecemos, Ella identificou seu propósito maior: criar um espaço para as crianças viverem quando completassem 18 anos e tivessem de sair do orfanato. Nós a induzimos a vivenciar o impacto emocional do projeto proposto, imaginar como seria esse espaço, como os jovens adultos interagiriam nele e o que sentiriam se tivessem um local caloroso e familiar ao qual pudessem retornar quando quisessem.

Quando Ella se realinhou ao seu propósito maior para esses jovens, apresentou a proposta à diretoria, o que lhe permitiu canalizar sua energia e perspectiva de modo que quase todo o dinheiro levantado de doações e concessões fosse utilizado para o espaço que queria criar. Precisou de quase dois anos para angariar os fundos necessários, mas a conexão com seu propósito

maior lhe permitiu se comprometer o tempo todo, garantindo que o projeto se concretizasse.

☑ COMECE ONDE VOCÊ ESTIVER

Com nosso auxílio, Ella logo conseguiu se realinhar ao seu propósito maior no trabalho. Entretanto, muitas mulheres com TDAH que passaram anos no "modo sobrevivência" sentem que é tarde demais para encontrar esse tipo de propósito mais profundo. Têm um financiamento para pagar, família para sustentar e dezenas de outras obrigações ou de pessoas que dependem delas. Talvez se achem velhas ou cansadas demais, ou o que desejam não seja mais possível.

Embora a maioria das pessoas não possa largar tudo para, de repente, buscar um sentido mais profundo na vida, isso não significa que estejam destinadas a nunca encontrá-lo, mesmo que tenham se desviado do caminho oitenta vezes nas últimas décadas (ou semanas). Há um terreno intermediário onde você pode reencontrar a trilha que a leva ao objetivo original. Pode se reconectar com o que é mais significativo para você e, aos poucos, focar a vida nessa direção.

Para iniciar a jornada em busca de mais sentido na vida, pegue o caderno e passe cinco minutos escrevendo as respostas a esta pergunta simples (e, ao mesmo tempo, *não* tão simples):

O que é pessoalmente importante para mim? Ou, em outras palavras: o que me entusiasma?

Em qualquer estágio da vida, você pode se conectar a um propósito maior em qualquer área: dedicar-se a uma carreira sólida com família e filhos para sustentar; continuar a graduação ainda sem diploma, ou aposentar-se em uma carreira decente. Tenho uma cliente incrivelmente

inspiradora, Sherry, de 87 anos, que é astuta e se empenha em gerenciar seu TDAH. Quer focar em seu propósito de vida mais significativo hoje: ter um relacionamento extraordinário com o marido e a filha. Esse objetivo é o que mais importa para ela, e Sherry tem se esforçado ativamente para realizá-lo.

☑ Procure padrões até descobrir o que é importante para você

Mesmo quando você é puxada em um milhão de direções, com tudo acontecendo na vida, aposto que há coisas que naturalmente a deixam alegre e lhe chamam a atenção mais do que outras. Lembre-se de que, ao pensar nelas, você não está procurando por uma carreira totalmente nova ou por um novo passatempo. O objetivo é apenas ajudá-la a se reconectar aos interesses e valores que já são parte essencial de você.

- De quais atividades criativas você gosta (desenho, *design* gráfico, fotografia, música etc.)?
- De quais atividades você gostava, mas não pratica há anos, mas retomaria se tivesse tempo?
- Em quais atividades produtivas você tende a se perder por horas a fio?
- O que você gostaria de passar um tempo fazendo se o dinheiro não fosse problema?
- De quais realizações você mais se orgulha?
- Ao olhar para sua agenda do último ano (se usa uma), vê alguma coisa que fez e que adoraria fazer mais vezes?

Além de tudo isso, pense em pessoas com as quais você tem forte ligação. Que traços e características elas têm em comum? Anote-os também. Algumas de suas amigas talvez pareçam completamente

diferentes umas das outras, mas devem ter algo semelhante. O que é? Às vezes, é mais fácil ver o que valorizamos se examinarmos o que nossas amigas mais íntimas valorizam.

Descubra o que é mais significativo

Tenho uma cliente organizadora de eventos em Los Angeles, carreira que escolheu porque sempre adorou festas. Ela tem plena convicção de que uma festa une as pessoas e pode fazer diferença na vida delas. Lembra-se de pessoas que conheceram o marido ou a esposa em uma festa, ou pensa naquelas recordações para a vida toda que são criadas em um evento maravilhoso. Embora muitas mulheres com TDAH tenham horror à ideia de organizar uma festa, essa minha cliente é fantástica nisso, pois, para ela, tem um propósito e a deixa energizada.

Uma de minhas clientes que reconhece ser viciada em trabalho achava que sua missão primária na vida era fazer tanto dinheiro a ponto de nunca depender de outra pessoa. Esse era seu propósito principal até os 41 anos, quando ela teve o primeiro bebê. Hoje seu foco mudou completamente, e o único propósito inegável na vida é ser a melhor mãe para o filho.

Outra cliente entrou para o ramo imobiliário porque adorava ter a oportunidade de conhecer uma variedade de pessoas e era atraída pela natureza incessante do negócio, mas também descobriu que se sente profundamente realizada ajudando as pessoas a encontrar uma casa; e ela mantém contato com os clientes durante anos.

Você pode achar que não se entusiasma com nada ou se anima com quase tudo. A maioria das pessoas está no meio do caminho, mas não importa o ponto em que você se encaixa no espectro do entusiasmo! Encontrar aquilo que é verdadeiramente significativo para você pode ser algo tão simples quanto descobrir o que aquece seu coração. Deve ser algo

produtivo que você *queira* fazer e ao qual possa se dedicar e focar com fervor. Não se preocupe se sentir que não tem grande talento para esse interesse. Confie em mim quando digo: vá em frente, mesmo assim. Já notei muitas vezes, e provavelmente você também, que pessoas com grande entusiasmo, embora sem aptidão, parecem muito mais felizes que aquelas com grande talento, mas pouco entusiasmo.

Hannah – construindo comunidade

Hannah é uma mulher com TDAH de espírito livre e cheia de entusiasmo. Passa a vida imersa em arte e música. Pertence à comunidade LGBTQIA+ e é fã incondicional de festivais, participando ativamente de dez deles por ano. Ganha dinheiro com sua arte e, desde os 18 anos, passa todo verão frequentando o "Burning Man", famoso evento contracultura ao ar livre em Black Rock, Nevada. Ir a esse festival é sua paixão e, para chegar lá, ela teria coragem de enfrentar até uma ameaçadora tempestade de areia.

Aos 30 e poucos anos, Hannah nos procurou porque se sentia desatenta havia meses, o que era incomum para ela; tinha dificuldade de expressar a criatividade de maneira significativa. Por fim, depois de atravessar processos que a ajudassem a detectar o que era importante para ela, Hannah percebeu que havia necessidade de criar um festival como aqueles que frequentava, elaborados exclusivamente para a comunidade LGBTQIA+. Queria estabelecer um festival de bem-estar inclusivo, de três dias, que permitisse às pessoas, em sua comunidade, aprender, se conectar e cuidar de si mesmas, de modo alinhado ao que são. Hannah enxergou a enorme necessidade disso e acreditava que, com sua experiência, era a

pessoa ideal para pôr tal ideia em prática. Era uma tarefa gigantesca, mas sua convicção era sólida, nutrida por anos de entusiasmo e interesse pessoal.

Você pode imaginar a logística envolvida para organizar um festival ao ar livre: quantas pessoas Hannah precisava recrutar para o trabalho e quantas coisas podem dar errado (e deram) na organização de autorizações, equipes, voluntários, ingressos, segurança, contratação de apresentadores para workshops, entretenimento, montagem pré-festival, chuveiros ao ar livre (!), limpeza pós-festival – tudo que se possa imaginar! Lidar com tudo isso é um pesadelo absoluto para qualquer pessoa, ainda mais com TDAH, e uma quantidade infinita de questões administrativas poderiam facilmente ter enlouquecido Hannah! Mas nada a enlouqueceu. O propósito dela era tão poderoso e vital que, em todas as situações, cada decisão era tomada automaticamente com base na pergunta "Isso ajudará ou não meu festival (que era o propósito dela)?".

A conexão de Hannah com seu propósito maior determinou o nível de compromisso necessário para fazer do festival um enorme sucesso a cada ano. Demorou um pouco até ela perceber aonde o entusiasmo e o propósito a levariam, mas, quando descobriu, trouxe algo novo ao mundo, uma coisa que tinha imensa ressonância com ela. Às vezes, o caminho não é claro, mas, quando você dedica um tempo para pensar no que a inspira ou onde você já adora estar, pode encontrar a trilha certa.

Ao canalizar suas paixões e seu propósito, seja ele algo massivo, como criar e administrar um festival ao ar livre, ou uma coisa mais tranquila (apesar de também grande), como reservar quinze minutos ininterruptos por dia para uma atividade de seu interesse, você pode trazer mais sentido à sua vida e se sentir mais realizada, o que, obviamente, a motivará a

continuar nesse caminho. Entretanto, mesmo quando você se especializa em gerenciar os sintomas do TDAH, sua motivação interna para fazer o que é significativo *ainda* pode oscilar com o humor, e talvez você necessite de um empurrãozinho para permanecer firme e conectada ao seu propósito.

MANTENDO-SE MOTIVADA ATRAVÉS DO SIGNIFICADO

A motivação é fascinante. As pessoas podem passar anos sonhando com o que mais querem para si, sem sair do sofá para dar um único passo. Contudo, assim que começarem a se sentir entediadas, ansiosas ou simplesmente famintas, darão um salto para saciar esses sentimentos. Embora todos saibam que evitar sensações de dor ou desconforto é um motivador poderoso, o outro lado da moeda, muito mais agradável, é sentir prazer! Pessoas com TDAH são naturalmente motivadas a participar de atividades divertidas, importantes ou de gratificação instantânea que já despertam nosso interesse e amamos fazer, ou às quais somos impelidas por um propósito maior!

Escrever este livro

Escrever este livro foi um desafio incrível. Conheço o assunto até do avesso e seria capaz de falar sobre qualquer um dos temas aqui presentes (e muitos outros) por dias a fio. Mas não sou escritora. E organizar, decidir o que incluir ou não e tentar manter a estrutura eram coisas quase impossíveis para mim, principalmente quando os tópicos são tão interligados e se sobrepõem de todas as maneiras possíveis. Não é assim que meu

cérebro com TDAH funciona. Mas tenho um propósito gigantesco com este livro e fui muito sincera quando disse que meu objetivo é ajudar o máximo de mulheres possível com TDAH. Espero, de coração, que este livro ajude as mulheres com as quais não consigo me conectar pessoalmente.

Viver com base nesse propósito me impulsiona e me mantém motivada a não desistir do projeto inteiro, embora tenha pensado nisso uma centena de vezes. Guardo na mente a imagem de uma mulher muito parecida comigo (talvez seja você?) que está sentada no sofá lendo isso e aprendendo, ao menos, uma novidade que a impactará e fará diferença em sua vida! E isso significa muito para mim.

☑ Feliz aniversário de 100 anos!

Se olhasse toda a sua vida em retrospectiva, o que gostaria de deixar como legado? Imagine que está em sua festa de aniversário de 100 anos, e muita gente está brindando à sua vida e às suas realizações. O que gostaria que elas dissessem sobre você?

Pense nisso e veja se consegue criar duas ou três intenções significativas para sua vida. Anote-as no caderno. Eis duas perguntas que a ajudarão a encontrar algumas respostas:

- De que você mais se orgulha de ter feito na vida?
- Quais são seus valores essenciais e como você os expressa? Por exemplo: amor, contribuição para a sociedade, expressão criativa (arte, música, escrita), família, aconselhamento, tradições, atos de gentileza que inspirem outras pessoas etc.

Haveria algo tão pequeno, que levasse no máximo cinco minutos e você poderia fazer hoje, ou esta semana, para se aproximar ao menos um pouco desse tipo de legado? Você pode fazer isso agora? Esperemos que sim, mas, se não for possível, reserve um momento, anote na agenda (sagrada) e comprometa-se a cumprir.

☑ Busque a vitória

Nada é mais motivador que vencer em algo que para você é importante. Imagine que em vez de assistir àquela corredora do Capítulo 20 trocar de estádios e lanchonetes *você mesma* está participando de uma grande corrida! Agora, imagine que na metade da competição, embora acirrada, você toma a dianteira! Ao longe, você vê a linha de chegada. Ouve as outras corredoras por perto, mas elas estão muito atrás, e não há dúvida de que você chegará à frente e ganhará a corrida. No entanto, de repente, vê um filhotinho, um cãozinho adorável, na grama, ao lado da pista... e você AMA cãezinhos!

Quais são as probabilidades de você sair da corrida para brincar com o filhote? A maioria de nós o ignoraria (tudo bem, talvez depois de ao menos olhá-lo de relance) se já estivesse na liderança e prestes a vencer, por mais distraídas que fôssemos!

Quando você está no caminho exato de seu propósito e tudo indica que vencerá, é quase impossível perder a motivação.

Se quiser aumentar a motivação, mesmo que sinta que está perdendo o que faz, esforce-se ao máximo para entrar na zona de VITÓRIA. Subdivida suas ações e suas tarefas nos menores passos possíveis, tendo 100% de certeza de que pode completá-los (você já fez isso algumas vezes; portanto, é quase profissional). Cada passo pequeno é uma vitória. Quase todas as pessoas amam o sentimento de vencer, principalmente quando as vitórias se repetem (a cada passo). Quando você está no caminho exato de seu propósito e tudo indica que vencerá, é quase impossível perder a motivação ou sucumbir às distrações.

Quando você traz mais significado à vida, automaticamente proporciona ao cérebro boa parte do que ele precisa para ficar focado e motivado. Além disso, esse significado vem com bônus, pois abre o caminho para você criar uma vida muito mais feliz, mais recompensadora e menos caótica.

25

Confie em Si Mesma

Alerta! Este capítulo contém informações acerca de um grande desafio que você pode nem saber que enfrenta, embora ele afete sua vida inteira! Quase todas as nossas clientes têm de lidar com ele, mas poucas sabem de sua existência ou de seu impacto, até o momento em que lhes chamamos a atenção para ele. Eu diria, aliás, que essa questão afeta quase todas as pessoas com TDAH, incluindo você, tocando cada parte de nossa vida, porque é fundamental para a autoestima e para a autoconfiança em geral. E qual é esse desafio?

Você não confia em si mesma.

Muitas mulheres com TDAH creem que uma de nossas maiores dificuldades é que as outras pessoas não confiam em *nós*. É compreensível, pois normalmente nos atrasamos (muito), nos esquecemos (muito), dizemos coisas sem pensar (muitas), decepcionamos (muito) as pessoas, sem ter essa intenção. E talvez precisemos trabalhar bastante para recuperar essa confiança. Contudo, para a maioria de nós, posso dizer com plena certeza de que não confiar *em nós mesmas* é um problema muito pior. Também posso afirmar que o trabalho com as questões de autoconfiança é um dos níveis mais profundos do gerenciamento do TDAH em adultos.

Quase todas as pessoas com TDAH com quem já trabalhei admitem, cedo ou tarde, que não acreditam que farão aquilo que se propõem a fazer nem têm confiança nas próprias intenções. Durante vinte, trinta, quarenta anos ou mais, essas pessoas decepcionaram a si próprias repetidas vezes. Agora, mesmo quando têm a intenção real de cumprir o que prometem, lá no fundo há uma voz lhes dizendo, com total certeza, que, provavelmente, não dará certo. Acrescente a isso a experiência adicional de ser incompreendida com tanta frequência e você terá a receita perfeita para baixa autoestima e baixa autoconfiança, o que influencia quase todos os seus atos, bem como seus sentimentos acerca de si própria.

O trabalho com as questões de autoconfiança é um dos níveis mais profundos do gerenciamento do TDAH em adultos.

Mesmo pessoas com TDAH bem-sucedidas e que parecem ter tudo sob controle talvez não percebam que a falta de autoconfiança permeia suas

vidas, mas acredite em mim: ela existe. Eis algumas dicas que podem revelar a presença dela:

- **Dificuldade de tomar decisões:** você simplesmente não confia em si mesma para tomar decisões corretas.

- **Perfeccionismo:** é um excelente paliativo para compensar a falta de autoconfiança. Para aquelas pessoas que sentem "Não sou boa o suficiente, mas se eu fizer tudo de modo perfeito, então ficarei bem e me *sentirei* boa o suficiente". O perfeccionismo também dá a sensação de segurança e ajuda você a crer que pode controlar alguma coisa (desde que esteja atenta aos detalhes), quando, na verdade, a sensação é de que não tem controle nenhum.

- **Rigor consigo mesma, apesar de ser muito bem-sucedida:** os resultados são mensuráveis e difíceis de contestar; por isso, você exige de si mesma uma realização após a outra, e elas se tornam sua identidade. Você acha que seu valor se mede somente por seus feitos, pelos elogios recebidos ou pela recompensa.

- **Necessidade constante de validação externa:** na vida, você precisa de validação das pessoas, da conta bancária, do guarda-roupa, de sua casa, das festas que frequenta, da quantidade de seguidores nas mídias sociais e de qualquer outro instrumento que alguém utilize para lhe dizer que você é boa o bastante.

Não importa como a falta de confiança se manifesta em você nem quantas vezes já decepcionou a si própria, você deve confiar em si mesma para recuperar (ou ganhar, pela primeira vez) o controle de sua vida. Do contrário, tudo o que já sabe, incluindo o que aprendeu nestas páginas

sobre como administrar a vida com o TDAH e alcançar o que deseja, ficará parado em sua linda mente, sem ir a lugar nenhum. Você *precisa* confiar em si mesma para poder dar passos que lhe permitam aplicar tudo o que for necessário para agir diferente. Exige esforço e coragem, mas vejo mulheres fazendo isso todos os dias, e você também chegará lá. Prometo.

AUTOCONFIANÇA COMEÇA COM ACEITAÇÃO

É impossível você pensar no que deseja de verdade quando se sente péssima intimamente! Construir autoconfiança exige lidar com qualquer decepção pessoal. Você precisa confrontar, com delicadeza, o que perdeu por causa de algo que não fez na vida (ainda), além de qualquer dor resultante de erros passados ou oportunidades perdidas, porque até hoje esteve presa em um sistema que não foi construído para o seu cérebro. Veja só: quantos erros acha que uma pessoa neurotípica cometeria tentando ser você?

O primeiro passo é aceitar-se e perdoar a si mesma.

Não é tão simples. Contudo, enquanto não se libertar do passado, por mais incríveis que sejam seus sistemas de gerenciamento do TDAH, será muito difícil fazer as mudanças profundas desejadas. Você deve aprender a aceitar o que é, o que não é, o que foi e o que não foi, o que pode ser e será apropriado a você. Só quando alcançar a autoaceitação conseguirá confiar mais em si mesma e criar algo melhor.

Audrey – identificando os sucessos pessoais

Aos 30 anos, Audrey não tinha a menor ideia do que pretendia fazer na vida. Abandonou três faculdades, não conseguiu se

formar e fora demitida dos dois últimos empregos. Quando começamos a trabalhar juntas, ela morava no porão da casa da mãe e tentava se manter em outro emprego, culpando-se por todas as falhas e cada vez mais deprimida. Via-se derrotada em comparação a todos os amigos que haviam crescido com ela e tinha certeza de que nunca faria nada importante.

A única luz na vida de Audrey era a comédia de improviso. Na época da escola, ela formara um grupo de comediantes com duas amigas, e ainda se apresentavam gratuitamente em um pequeno teatro local, toda semana. Toda sua postura era diferente quando falava do último espetáculo – e o fazia com total animação. Audrey seria capaz de se alongar no assunto por uma hora inteira se eu permitisse. Sem dúvida, era a única coisa que a entusiasmava; por isso, encorajei-a e ajudei-a a priorizar essa atividade.

Nos meses seguintes, ela se reuniu mais vezes com as duas amigas. Começaram a cobrar pelas apresentações, e, embora os ensaios levassem tempo e a remuneração não fosse alta, Audrey começava a desabrochar. Ela era muito engraçada e criava uma conexão incrível com o público! Quanto mais se dedicava à comédia de improviso, melhor se sentia, o que elevou seu espírito a tais alturas que ela já conseguia planejar os próximos passos na vida.

Em uma de nossas sessões, Audrey mencionou que a mãe trabalhava como recepcionista em uma escola particular, na qual as atividades de entretenimento educativo tinham grande importância. Você já pode adivinhar para onde seguimos daí. Com um pouco de coaching para gestão do tempo, além de definição de metas adequadas para o TDAH, ela pôde elaborar uma proposta simples para uma aula de "Comédia de improviso

com Audrey", para oferecer à escola. Mesmo assim, tinha certeza de que ninguém se inscreveria para participar da aula, mas, caso alguém o fizesse, a aula seria um fracasso, pois Audrey era assolada por uma crença crônica de que o fracasso era sua marca registrada. Como se julgava incapaz, não muito inteligente e, no fim das contas, indigna, a proposta não saiu da prateleira.

Na intenção de ajudar Audrey a construir autoconfiança suficiente e coragem para dar o passo seguinte, passamos algumas semanas explorando seus sucessos; e, para surpresa dela, havia alguns, a maioria dos quais já havia caído no esquecimento. Um dos maiores foi seu sucesso em ser uma irmã mais velha extraordinária para o irmãozinho. Audrey nunca pensara nisso como realização, mas o irmão, já com 26 anos, a adorava e faria de tudo por ela, graças a esse amor incondicional dela por ele e de sua habilidade de fazê-lo rir com piadas incessantes sempre que o garoto ficava deprimido, ainda na infância. O relacionamento dos dois era intocável.

Audrey focou nessa conexão quando pensou em como poderia impactar outras crianças; por fim, conseguiu confiar em si o bastante para levar a ideia à escola. Os administradores amaram a ideia, e as crianças que participaram do programa mais ainda. As vagas para a aula logo foram preenchidas. Pouco depois, outras escolas na cidade souberam do programa escolar de comédia de improviso, e, em um ano, Audrey já dava aulas em cinco escolas diferentes a cada semana. O programa cresceu tanto que Audrey precisou contratar e treinar outros comediantes locais para ajudá-la.

Foi incrível ver o mundo de Audrey dar uma volta de 180 graus em apenas um ano. Ela foi do estado depressivo, sem direção, morando no

porão da casa da mãe, para um programa recompensador (e divertido!), ganhando a vida com uma atividade que simplesmente amava, e, mais importante, começou a acreditar em si mesma e a entender que talvez o fracasso *não fosse* sua marca registrada, afinal.

Quando você acredita em si mesma a ponto de dedicar tempo àquilo que realmente ama, isso pode mudar sua vida em inúmeros aspectos. Pode significar o aperfeiçoamento de um interesse anterior que melhore seu estado emocional e a ajude a se sentir mais satisfeita com a vida, de modo geral. Normalmente, você não sabe para onde um interesse, uma paixão ou uma ideia a levará ou o que as outras pessoas pensarão. Não sabe se terá "sucesso" segundo os padrões tradicionais, nem se desejará fazer a mesma coisa para sempre, mas não importa! Audrey descobriu que, tão logo começara a confiar e a crer em si mesma, poderia ser capaz de dar os passos necessários, e sua vida mudou por completo.

APRENDA A CONFIAR E A ACREDITAR EM SI MESMA

A maioria de nós duvida de que seja capaz de realizar grandes feitos, e, quando realizamos algo (e muitas vezes conseguimos), duvidamos de que perdure, mesmo que já tenhamos obtido sucesso (e já obtivemos) múltiplas vezes!

Talvez você tenha errado em centenas de coisas e ficado aborrecida, frustrada e impaciente, como se estivesse no limite de suas forças, incapaz de ver o caminho adiante. E, embora fique remoendo suas falhas, teve sucesso ao menos em uma coisa. Ou em dez. Ou em cem, ou mais. Mas sejam quantas forem as ocasiões em que você foi bem-sucedida, será que você as notou?

Quando as vitórias ocorrem (e ocorrem), logo desaparecem de nossa mente e caem no esquecimento, enquanto nos apegamos, com fervor, a todo o resto, principalmente àquilo que não vencemos.

Frequentemente, nós, mulheres com TDAH, voamos a toda velocidade de uma reação para a seguinte, e, quando fazemos bem qualquer coisa, ou alguém nos elogia ou agradece, ou ajudamos outra pessoa a realizar algo grande, mal nos damos conta disso. Focamos muito mais em nossos fracassos que em nossos sucessos e consideramos as falhas nossa realidade. Quando as vitórias ocorrem (e ocorrem), logo desaparecem de nossa mente e caem no esquecimento, enquanto nos apegamos, com fervor, a todo o resto, principalmente àquilo que não vencemos.

☑ Reescreva sua história

Se quiser ser mais autoconfiante e mais segura, conteste a velha história, aquela que você repete todos os dias, e comece a escrever uma história completamente nova, elaborada em torno de um conjunto mais objetivo de evidências.

Começamos esse processo com a lista de Fatos Favoráveis. Como nosso cérebro em busca de estímulos tende a focar no que deu errado, o tempo dedicado a considerar o que você realizou de concreto reforça a verdade de que pode confiar em si mesma e progredir na vida. Esses fatos constituem as fundações sólidas e inquestionáveis sobre as quais você pode construir sua nova história.

Comece a escrever uma história completamente nova, elaborada em torno de um conjunto mais objetivo de evidências.

Primeiro, pegue uma folha de papel e escreva nela seus sucessos mais recentes, nas três categorias a seguir. (Quando terminar, cole a folha no Muro de Atenção, para manter esses sucessos em local de fácil visualização.)

Vida pessoal: pode ser algo como retomar um passatempo antigo e esquecido, lembrar-se de almoçar, chegar a tempo em um evento importante, arrasar em uma receita nova, dormir melhor, ou algo tão importante quanto comprar uma casa, ficar sóbria, conseguir se aposentar ou completar uma maratona.

Vida profissional: deixar a mesa de trabalho organizada, fazer um bom trabalho, arrumar um emprego melhor, ter sucesso em uma apresentação, ser promovida, dar os primeiros passos para aquela renda extra que você planeja obter há décadas, formar-se na faculdade, reduzir as tendências *workaholic* delegando tarefas, chegar a tempo ao trabalho a semana inteira – tudo conta.

Relacionamentos: você teve um bom fim de semana com a família? Encontrou-se com alguém que havia tempos não via? Conseguiu *não* brigar com sua filha adolescente esta semana? Conseguiu não discutir com seus pais esta semana? Resolveu sair para um segundo encontro romântico? Foi bom? Telefonou para aquele parente idoso só para saber como ele está? Ajudou uma amiga que precisava de apoio?

Em seguida, como aconteceram os sucessos, grandes ou pequenos, e as coisas boas nesta semana? **Como você participou deles?** Às vezes, é difícil nos lembrarmos de nosso impacto positivo, por isso é importante anotarmos tudo. Desse modo, teremos um lembrete visual de nossos sucessos.

Reserve alguns minutos para escrever sua nova narrativa no caderno, com base nessa nova (e aperfeiçoada!) evidência factual.

Sua participação em (*sucesso grande ou pequeno*) foi (*o que você fez*).
Realizei _____, e foi assim: _____.
Consegui _____. Fiz assim: _____.

Continue por mais alguns minutos e realmente internalize e valorize essas vitórias e, mais importante, *como* as realizou.

Lembre-se de que, quando algo em sua vida dá certo, não acontece "por acaso"; *você* teve participação importante. Portanto, da próxima vez que pensar: "Puxa! Nem acredito que deu certo!", saiba que aconteceu por sua causa. Sinta-se à vontade para mudar a frase sem sujeito para a frase com o sujeito "Eu", quando considerar estes eventos:

Deu certo = Eu fiz dar certo.
Aconteceu = Eu fiz acontecer.
Está feito = Eu consegui.

Você conseguiu. E conseguirá de novo. Reconheça!

Da próxima vez que pensar: "Puxa! Nem acredito que deu certo!", saiba que aconteceu por sua causa. Sinta-se

à vontade para mudar a frase sem sujeito para a frase com o sujeito "Eu".

Embora você tenha criado uma lista de Fatos Favoráveis e uma história de suas realizações para colocar no seu muro, você pode ser também muito mais criativa, algo que muitas de minhas clientes amam fazer! Elabore, por exemplo, uma apresentação sobre a trajetória de sua carreira, seu relacionamento atual, de sua jornada na criação dos filhos, ou qualquer outro caminho que tenha percorrido. Pode incluir fotos ou imagens pessoais. Escreva uma história ou grave um vídeo sobre suas realizações e imagine que a apresenta ao seu chefe, ou a um investidor, ou a alguém cuja opinião seja importante para você. Depois, apresente-a de verdade a alguém em sua casa, se quiser. Divirta-se!

☑ Quem você era naquele momento

Ao examinar com atenção como você realizou algo, considere onde estava no momento em que começou e onde está agora. Pense em suas realizações nos últimos meses, principalmente as pequenas, e anote-as. Em seguida, na frente de cada uma delas, escreva uma afirmação em primeira pessoa sobre quem você era e qual de suas *personas* estava no comando na época. Por exemplo:

Paguei as contas do mês. = Sou responsável.

Organizei uma noitada com as amigas. = Consigo organizar as coisas. É divertido. Posso assumir o controle.

Cheguei a uma reunião sem me atrasar. = Sou pontual (e organizada).

Completei um projeto para um cliente (e ele amou). = Sou realizada e boa no que faço.

Terminei de limpar o porão. = Vou até o fim. Sou confiável e cumpro minha palavra.

Ajudei uma pessoa esta semana (mesmo que seja alguém que você não conhece). = Sou prestativa. Sou uma pessoa gentil.

Passei duas horas estudando ontem à noite. = Estou focada em meus estudos. Sou disciplinada e comprometida.

Dei apoio e fiquei ao lado de amigos e familiares. = Importo-me de verdade com as pessoas.

Continue adicionando frases à lista e faça o possível para internalizar cada afirmação enquanto a escreve. Se tiver alguma resistência a esse exercício porque acha que essas coisas são muito pequenas, ou "não têm importância", provavelmente precisará praticá-lo mais vezes e com mais dedicação. O próximo passo é se forçar a escrever essas afirmações mais devagar, anotando-as com a mão não dominante.

Ao ensinar o cérebro a enfatizar suas realizações, você começa a reescrever a narrativa. Sejam suas conquistas pequenas ou grandes, o importante é que você defina intenções pequenas e fáceis de realizar e, assim, as repita várias vezes. No fim, o cérebro acreditará que, quando você diz que fará algo, realmente cumprirá a promessa. Portanto, sim, *pode* confiar em si mesma.

26

Você Pode Mudar

Este capítulo não aborda especificamente o gerenciamento do TDAH; no entanto, tem a ver com como podemos mudar, e como realmente mudamos como pessoas. E isso é importante e relevante para todas nós.

rovavelmente, você já ouviu dizer que as pessoas não mudam. A verdade é que sei que mudam, sim, com base no que vi inúmeras vezes com nossas

P clientes nos últimos vinte e poucos anos. Nada na natureza permanece igual de um ano para o seguinte, nem mesmo você! Portanto, embora sua personalidade inata não se altere muito ao longo da vida, com certo esforço, suas ações, seus comportamentos, o que você sente em relação a si própria e como você lida com as situações podem mudar e, de fato, mudam. E essas mudanças podem ter um impacto enorme sobre toda a sua trajetória de vida.

Nada na natureza permanece igual de um ano para o seguinte, nem mesmo você!

CADA MOMENTO ÚNICO É UM NOVO COMEÇO

Quando percebi, pela primeira vez, como a mudança era possível para mim, estava literalmente em queda livre, de uma altura de quase quatro quilômetros, com o cérebro gritando: "Que ideia é essa?! De todas as coisas idiotas que você já fez, esta é, sem dúvida, a mais insana!".

Durante muitos anos, pensei em saltar de paraquedas. Para mim, era a maior representação de coragem, uma experiência na qual a sobrecarga não me atingiria. Queria entrar de cabeça, ou melhor, saltar sozinha, não atrelada a um instrutor. Viajei, então, a Alberta, único local no Canadá que permitia saltos individuais para paraquedistas iniciantes, e foi assim que, na companhia de três amigas, embarquei em um avião minúsculo

que sobrevoou as Montanhas Rochosas. Ansiava por esse momento havia anos, e fechei os olhos na tentativa de permanecer calma e presente.

Então, a porta do avião se abriu.

O barulho foi ensurdecedor quando um vento gigante invadiu a cabine, tão forte que tive a impressão de que a pele seria arrancada do rosto. Olhei ao redor, pensando em quem seria valente (ou louca) o suficiente para saltar primeiro e vi nosso instrutor apontando para mim! Merda. Tudo bem. No dia anterior, eu havia me oferecido para ser a primeira, quando estávamos naquela sala, em terra, depois de oito horas de treinamento e preparação para o salto. Mas, convenhamos, isso foi há mil anos!

Não. Balancei a cabeça. A loucura começava a se revelar. Não fazia sentido a porta do avião estar escancarada àquela altura no céu. Era completamente ilógico para qualquer pessoa se jogar, por livre e espontânea vontade, de um avião em pleno voo. E, francamente, que incompreensível a atitude do instrutor achar que eu seria a primeira!

Todas as células do meu corpo sabiam que aquilo era simplesmente a pior de todas as ideias.

Mas, ao mesmo tempo, todos olhavam para mim. Tinha sido tão corajosa no dia anterior, naquela sala confortável e acarpetada onde conversamos, mas aquela não era exatamente eu... A verdadeira, estava ali, naquele momento, paralisada e congelada pela sobrecarga. Claro que meu cérebro (o responsável por aquela encrenca, em primeiro lugar) fez o que sempre faz em

momentos assim, quando algo tem de acontecer "agora": estimulou-me à ação.

Sentindo-me como se estivesse fora da realidade, levantei-me e andei até a porta. Olhei para o instrutor e quis chorar. Em resposta, ele ergueu a mão para um "toca aqui". Sério?! O sorriso enorme dele me acompanhou enquanto eu saía do avião barulhento, sozinha, para a borda de onde deveria saltar.

Olhei para baixo. Péssima ideia.

Agarrei-me à barra lateral do avião e olhei para trás, vendo que o instrutor me observava da porta aberta e aguardava meu salto, pois assim começaria a preparar os outros paraquedistas. Mesmo sob o olhar encorajador dele, me dei conta de uma coisa. Toda aquela situação louca, e tudo o que pudesse acontecer nos segundos seguintes, tinha sido escolha minha. Meu planejamento. Paguei por aquilo. Viajei de carro por três dias, de Toronto a Alberta, com minhas amigas. Passei pelo treinamento. Entrei no avião. Estava sentada na plataforma para saltar. Enfim, tudo escolha minha. Se escolhesse, então, prosseguir, e se sobrevivesse, o que mais seria capaz de fazer? Eu era uma pessoa capaz, em um mundo onde podia fazer minhas próprias escolhas. Era livre.

"OK!", gritei alto o suficiente para eu mesma ouvir. "Aqui vou eu."

Talvez, não.

Segunda tentativa: "OK!", gritei mais alto ainda. "Agora vou mesmo". E saltei. Senti-me muito, muito veloz, enquanto as montanhas pareciam correr ao meu redor, e nada além do ar

cercava meu corpo. Lembro-me de apenas dois pensamentos coerentes naquele momento:

Pensamento 1: Não me lembro do que tenho de fazer se o paraquedas não abrir. É bom que ele abra.

Pensamento 2: Gostaria de ter um instrutor comigo.

Depois do que me pareceu uma eternidade, o paraquedas abriu, desacelerando a queda, até flutuar com delicadeza. Naquele momento, tudo entrou em completo silêncio. E, nesse silêncio, só um pensamento, do qual nunca me esquecerei, me veio à consciência: "Cada momento da existência é um recomeço para qualquer possibilidade acontecer".

Cada momento. Este. Agora este. E agora este. E, à medida que cada momento me levava para mais perto de minha jornada de volta à terra, tudo em que eu pensava era que podia fazer as coisas acontecerem sempre que quisesse. E isso era muito bom.

Cada momento da existência é um recomeço para qualquer possibilidade acontecer.

Essa noção pode parecer óbvia, mas, para mim, foi uma epifania. Quando me conecto com esse pensamento agora, ainda me parece tão fantástico e verdadeiro quanto no instante em que ocorreu. Podemos fazer escolhas a cada momento (e as fazemos). E, feita uma escolha, mil novas possibilidades se abrem. As possibilidades nunca terminam. Seguem acontecendo. Para sempre.

Isso significa que você é *sempre* livre. Mesmo quando se sente completamente paralisada, não está. Onde você mora, o que faz para ganhar a vida, de quanto dinheiro acha que precisa para ter conforto, como cria os filhos, como controla o TDAH... Há tantas coisas que você pode mudar na vida simplesmente fazendo hoje algo diferente do que fez ontem.

NOVO JEITO DE FAZER = NOVO JEITO DE SER

Pense, por um segundo, em quanto você mudou desde que era criança. Sua aparência é diferente, há outras pessoas em sua vida, seus interesses mudaram, e assim por diante. Seja como for, você mudou; e, seja como for, continuará a mudar. A grande pergunta é: como?

O primeiro passo para a mudança consciente é saber que tem o poder e a habilidade para decidir quais modificações quer. Permita-se ir em frente e escolher uma coisa que desejaria alterar agora. Primeiro, diga em voz alta, depois escreva em seu diário. Agora, determine o menor passo *realista* em direção a essa mudança no decorrer da próxima hora, e faça!

Ao avançar com pequenos sucessos, o impulso se torna seu melhor amigo, e as possibilidades começam a aparecer de maneira cada vez mais rápida, como juros compostos. Aí é que está o *verdadeiro* estímulo.

Não é fácil, mas você nunca está sozinha

Mesmo com o melhor gerenciamento do TDAH, autoconfiança, ferramentas motivacionais e todos os sistemas do universo, nem tudo será perfeito. Nunca é, nem deveria ser. Quando (não "se") você se sentir

completamente paralisada e sobrecarregada, saiba sempre que nunca está sozinha, mesmo que tenha essa impressão. Há uma comunidade gigante de mulheres por trás destas páginas, e nenhuma delas alcançou conquistas sem ajuda. Procure uma pessoa que a entenda e/ou esteja disposta a ajudá-la quando sentir que o TDAH está lhe dando uns pontapés. Poder ser seu(sua) companheiro(a) ou outra pessoa do seu círculo de amizades, familiares ou grupos. Experimente, inclusive, emprestar a essa pessoa este livro, para que ela o leia e compreenda você melhor e lhe dê o apoio necessário para seguir seu caminho. Pouquíssimas pessoas vão do ponto A para o ponto B sozinhas (embora digam que sim), e o mesmo acontecerá com você. Sinceramente, às vezes o melhor apoio é ter um indivíduo inteligente, confiável, que lhe jogue uma corda e a tire do local onde você se sente atolada. Pegue a corda!

Se necessário, procure também ajuda profissional. Há muitas opções, mas, como você sabe, na era dos infinitos *websites* sem monitoramento, em que qualquer um pode fazer afirmações infundadas, e onde somos constantemente expostos a pessoas com enormes plataformas sociais, mas sem grande valor a oferecer, há também muita desinformação. Tudo isso é enganoso; portanto, procure com cuidado até encontrar alguém que seja um verdadeiro especialista em gerenciamento do TDAH em adultos e cuja qualidade profissional seja verificável. Um bom começo será o médico ou o profissional que a diagnosticou.

A propósito, se estiver lendo este livro para apoiar alguém que você ama e tem dificuldade com o TDAH, o que está fazendo por essa pessoa é extraordinário, e talvez você seja a única pessoa que realmente a entenda. Obrigada por isso!

Viver com TDAH e aprender a gerenciá-lo nunca é fácil, mas é *perfeitamente* possível! Por trás de toda mulher que conheço, que foi capaz de lidar com o TDAH, há um esforço tremendo, muitas lágrimas, vontade de crescer e seguir em frente e profunda recusa em permanecer estagnada.

Compartilhei e vi transformações surpreendentes em muitas pessoas; isso me facilitou enxergar o que é possível para você e para todas nós no futuro.

Com toda sinceridade, não importa o quanto você duvide de si mesma às vezes: se todas essas mulheres conseguiram, e eu consegui, prometo que você também conseguirá.

CONCLUSÃO

Prossiga (Sim, Você é Realmente Ilimitada)

O que mais quero é que este livro faça diferença em sua vida. Não importa se essa diferença for minúscula, média ou monumental. O que vale é você se sentir melhor do que se sentiu até hoje.

Se de todas as dicas e ferramentas deste livro ao menos uma se adequar à sua situação e funcionar, está ótimo. É só de uma que você precisa hoje. Começar significa sair da paralisia. Ao avançar, mesmo apenas um pouquinho, você já não está mais onde estava antes. Chegou a um local novo, onde existem novas possibilidades.

Portanto, antes de terminar este livro, por favor, lembre-se disto: você pode *conhecer* dezenas, até centenas, de ferramentas fabulosas para gerenciar o TDAH. Mas nada mudará se não começar a *utilizá-las*. Corrija-se, caso perceba que está pensando: "Ah, já sei isso". Essas palavras aprisionam as pessoas mais brilhantes nas próprias mentes. Você só saberá o valor real de uma coisa quando a colocar em prática.

Começar significa sair da paralisia. Ao avançar, mesmo apenas um pouquinho, você já não está mais onde estava antes. Chegou a um local novo, onde existem novas possibilidades.

PREPARE-SE!

Embora não nos conheçamos, sei que você pode sair da estagnação. Apenas se lembre, por favor, de ter paciência. Mesmo para alguém que pensa rápido como você, mudar o jeito de fazer as coisas leva tempo. Não é para ontem, por mais que você precise ou queira. Dê a si mesma ao menos três meses de uso das novas ferramentas até começar a ver mudanças notáveis. Lembre-se de que você convive com o TDAH desde o dia em que nasceu, mesmo sem saber!

Conte um mês a partir de hoje e marque na agenda esta frase: "Só se passou um mês". É bom fazer isso porque você sabe tão bem quanto eu que, daqui a um mês, parecerá uma eternidade, e você pode querer desistir de tudo se sua vida inteira não tiver sofrido uma drástica mudança para

melhor até lá. O lembrete de que só se passaram quatro semanas lhe dirá que a jornada apenas começou. Você pode marcar lembretes para os meses dois e três também. Felizmente, mudanças pequenas ocorrerão *logo*! Anote cada sucesso (por exemplo, ler este livro até o fim) para mostrar a si própria como seu avanço tem sido rápido.

Mudanças pequenas ocorrerão logo!

Você passou a maior parte da vida no modo sobrevivência, e chegou a hora de trocar para um modo mais estabilizado e próspero. Celebre e invista no sucesso já alcançado e pense no quão longe ainda pode chegar.

Você sabe o que é possível; portanto, confie em si mesma, prepare-se para a jornada e aproveite-a. Você e seu cérebro são simplesmente magníficos!

Agradecimentos

Muitas pessoas me ajudaram com este livro, mas, em primeiro lugar, quero agradecer à minha família, por me aguentar todos os dias no decorrer deste processo.

Ao meu marido, Jeremy, único em um milhão, mais que um companheiro para toda a vida, sócio no trabalho, revisor, âncora e salva-vidas pessoal, esta obra nunca teria sido escrita sem ele.

Também à nossa filha, Arielle, por oferecer tantos conselhos editoriais e de formatação, mesmo tendo de explorar qualquer coisa fora da zona de segurança, desde que humanamente possível, enquanto eu mergulhava no livro, e ao nosso filho, Izach, pela "ajuda emocional" (palavras dele) prestada durante toda a redação do manuscrito. Ajuda muito real.

Sempre amarei vocês três, mesmo depois de todos os eclipses solares!

- Sou grata também à minha mãe topa-tudo, que foi minha primeira *coach* não oficial para TDAH, mesmo quando nem ela nem eu sabíamos que tínhamos TDAH; ao meu sempre paciente pai, que, além de tolerar a maioria das minhas peripécias, me deu o pôster

com os dois macacos que dizia: *Nunca cometo o mesmo erro duas vezes. A cada dia, cometo um erro novo.* Tenho certeza de que crescer vendo essas palavras todo dia influenciou meu trabalho atual, de maneira positiva. Acho.

- Ao meu tio Harv, que desde o primeiro dia deu o exemplo pessoal do poder extraordinário do *mindset*, gerando positividade, por mais doloroso ou frustrante que fosse o desafio. Ele é realmente maravilhoso, e sou grata a ele pela chance de retribuir sua orientação, ainda que de maneira modesta, até mesmo na condição de uma de suas alunas mais difíceis.

- E em memória de minhas avós: minha incansável e sempre "ocupada em estar ocupada" *bubbie* [07] Ray e minha *bubbie* Sara, que sobreviveu a seis campos de concentração, mas foi sempre o exemplo mais brilhante de puro amor, exuberância, esperança, sem jamais desistir quando a vida parecia completamente impossível. Sou incrivelmente grata a elas por sua sabedoria e por um amor abundante que ainda jorra neste mundo, incluindo o que está contido neste livro.

Outro agradecimento enorme vai para aqueles que tiveram papel crucial no desenvolvimento e na produção do livro em si.

- A Pam Krauss, por ter idealizado este livro, procurar-me e me convidar para escrevê-lo para a Macmillan/Flatiron, embora soubesse que não sou escritora e que teria de editar as primeiras (e mais bagunçadas) versões.

- A toda a equipe da Flatiron, particularmente Lee Oglesby, Molly Bloom, Brittany Leddy, e todo o pessoal de produção, vendas e

distribuição, por trabalharem nos bastidores dando vida a esta obra, em vez de deixá-la aprisionada em meu *laptop* para sempre.

- A Sheila Oakes, pois sei que desembaraçar os pensamentos em minha mente sempre sobrecarregada (com um milhão de informações de igual importância ao mesmo tempo) não é tarefa fácil! Mas ela conseguiu, trazendo o precioso dom da calma aos momentos mais importantes desta jornada de escrita.

- À minha agente maravilhosa, Stephanie Tade, por sua ajuda, incentivo, paciência, e por me conduzir por essa aventura editorial com presença "zen" muito necessária.

Na sequência, sou imensamente grata àqueles que trabalham comigo, todos os dias, com o objetivo de ajudar adultos com TDAH a transformar a própria vida de maneira profunda, em qualquer lugar do mundo.

- À minha equipe imbatível de especialistas em TDAH, principalmente àqueles que estão comigo há tantos anos. Jamais conseguiríamos os resultados capazes de mudar a vida das pessoas com TDAH sem eles! Não consigo imaginar nenhum programa em grupo, seminário ou *podcast* conduzido por qualquer pessoa, em qualquer lugar, que chegue perto da magia que meus *coaches* trazem a cada uma de nossas clientes ao entregar, com brilhantismo e beleza, nosso programa. Sou muito grata pela importância deles no sucesso de nossas clientes, por me ajudarem a escolher quais técnicas específicas e histórias deveriam ser incluídas neste livro, por aceitarem meu estilo de liderança bastante desestruturado e por serem parte integrante de minha família estendida.

- À minha magnífica assistente, Breanne Alshin. Imagine só dar apoio a centenas de pessoas todos os dias – e todas com TDAH – que precisam urgentemente de uma resposta nossa para a semana passada, embora só tenham nos procurado dez segundos atrás. Sou mais que grata pelo incansável comprometimento e amor de Breanne por nossas clientes, que nunca são fáceis mas totalmente incríveis, e por sua habilidade sobre-humana para lidar com tantas coisas, incluindo as mil e uma que nunca imaginávamos quando a contratamos.

- A todas as nossas clientes do passado e do presente: elas provaram, sem sombra de dúvida, que o que está escrito neste livro funciona para pessoas com TDAH no mundo real, todos estes anos. Sou muito grata a elas por confiarem no processo e entrarem de corpo e alma no programa de *coaching*, mesmo quando era difícil e, principalmente, quando não estavam com a *menor* vontade de fazê-lo! Espero que saibam e se lembrem de que tudo o que realizam a cada dia ainda é apenas o começo do que virá em seguida!

E, por fim, a você, por estar aqui, com este livro em mãos, lendo-o inteiro ou ao menos parte dele. Fico muito feliz por isso e, para mim, significa muito mais do que consigo expressar.

Obrigada.

Sobre a autora

Shanna Pearson é fundadora e presidente da Expert ADHD Coaching, empresa que oferece um programa de coaching personalizado em TDAH, focado em ação para adultos – sendo este o maior programa do tipo no mundo. Nos últimos vinte e seis anos, teve o privilégio de atender dezenas de milhares de clientes e treinar centenas de coaches.

Shanna escreve sob a perspectiva e o conhecimento do que realmente funciona na vida de adultos com TDAH, com base em profunda experiência ao supervisionar 450 mil sessões individuais de *coaching* e uma vida inteira dominando o próprio e severo TDAH. Também já explorou muitas coisas que não servem para gerenciar o TDAH, nenhuma das quais é mencionada neste livro. Shanna saltou de avião, mergulhou com snorkel em meio a cardumes de tubarões-baleias, caminhou ao longo de um país inteiro (mais de uma vez) e se apresentou em vários palcos. Pratica mergulho; inventa novos meios de ajudar as pessoas a se ajudarem; pratica karatê; escala montanhas; adora parques de diversão, a família e a história da família; é uma ótima mãe (segundo os filhos,

a maior parte do tempo); e não mudaria uma única coisa na vida. Pode ser contatada através dos sites: **ADHDcoaching.com** e **ShannaPearson.com**.

Para você

☑ Se quiser apoio pessoal para aplicar as estratégias deste livro (e mais), visite **ADHDcoaching.com.**

☑ Para acesso gratuito a recursos relacionados a este livro, visite **ADHDcoaching.com/invisibleadhd.**

[01] Jeffery N. Epstein e Loren, Richard E. A. "Changes in the Definition of ADHD in DSM-5: Subtle but Important". *Neuropsychiatry (Londres)* 3, nº 5 (2013): 455-5. Disponível em: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3955126.

[02] "Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder (ADHD)". National Institute of Mental Health. Disponível em: https://www.nimh.nih.gov/health/statistics/attention-deficit-hyperactivity-disorder-adhd#part2553.

[03] Watson, Stephanie. "What Is Rejection Sensitive Dysphoria?". WebMD, 2 maio 2023. Disponível em: https://www.webmd.com/add-adhd/rejection-sensitive-dysphoria.

[04] Dorani, F.; Bijlenga, D.; Beekman, A. T. F. et. al. "Prevalence of Hormone-Related Mood Disorder Symptoms in Women with ADHD". *Journal of Psychiatric Research* 133 (jan. 2021): 10-15, DOI:10.1016/j.jpsychires.2020.12.005.

[05] Andersson, Anneli; Garcia-Argibay, Miguel; Viktorin, Alexander et. al. "Depression and Anxiety Disorders During the Postpartum Period in Women Diagnosed with Attention Deficit Hyperactivity Disorder". *Journal of Affective Disorders* 325 (2023): 817-23. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36681302/.

[06] Barkley, Russell A. *ADHD in Adults: Nature, Diagnosis, Impairments, and Long-Term Outcome* (Ashland, Oregon: Professional Resource Press, 2008).

[07] "Bubbie" é um termo carinhoso em *iídiche* para avó, usada em famílias judaicas de origem europeia oriental. É equivalente ao nosso "vovó". (N. da R.)